

GATA CU SCUZELE! TRĂIEŞTE DIN PLIN!



ALYSSA ABBEY

Poţi fi cu adevărat plin de viaţă! Trebuie doar să iei deciziile corecte...

Alyssa Abbey, supranumită de mulţi „regina vitalităţii", a auzit toate scuzele posibile pe care şi le aduc oamenii ca să se justifice de ce „nu au grijă de ei" sau de ce „nu sunt fericiţi". Ca să pui capăt obiceiului de a-ţi găsi scuze, trebuie să înţelegi ce sunt acestea în realitate. Trebuie să depăşeşti teama de schimbare şi să treci de la „ar trebui să fac..." la „voi face..."! Dacă tu crezi că a sosit clipa să te simţi bine, să nu mai fii extenuat mereu, atunci cartea aceasta este excelentă pentru început.

„Dacă pui preţ pe sănătatea şi starea ta de bine şi ai nevoie de un impuls motivaţional, cartea aceasta este exact ceea ce-ţi trebuie ca să iei atitudine. Într-un stil plăcut şi convingător, Alyssa propune sfaturi utile pentru oamenii ocupaţi care sunt în căutare de sugestii practice şi metode simple, cu ajutorul cărora să se simtă mai bine."

Tony Urwin, director general BUFA Psychological Services

„Într-o lume nebună în care am adoptat ritmuri de viaţă şi de muncă mai rapide ca niciodată, cartea Alyssei ne aminteşte, la momentul oportun, să ne concentrăm asupra esenţialului, adică nivelul nostru de energie. Această carte este scrisă inspirat, într-o manieră practică ce mă face să iau în serios toate informaţiile oferite. Îţi mulţumesc pentru acest dar!"

Ben Renshaw, autor al cărţii SuperCoaching

Deci, ce mai aştepţi?



Stop Making Excuses and Start Living With Energy
Autor: Alyssa Abbey

First published in 2008 by Capstone Publishing Ltd. (a Wiley Company)
The Atrium, Southern Gate, Chichester, PO19 8 SQ, UK
www.wileyeurope.com

Traducere şi adaptare: **Valeria Spilcea**
Redactor de carte: **Isabella Prodan**
Corector: **Daniel Voicea**

Art Director: **Daniela Nae**
Tehnoredactor: **Bogdan Coscaru**



Editură specializată în ghiduri turistice şi tematice,
într-o ţinută grafică deosebită. Toate titlurile beneficiază
de consiliere de specialitate.

Tel.: (0040)21-317 91 31, Fax: 224 31 86
E-mail: office@houseofguides.ro
www.houseofguides.ro

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
ABBEY, ALYSSA
Gata cu scuzele! Trăieşte din plin! / Alyssa Abbey. - Bucureşti : House of Guides, 2009
ISBN 978-606-513-065-4

159.9

Tipărit la C.N.I. „Coresi“ S.A.

CUPRINS

Energia fizică

Energia emoţională

Energia spirituală

Partea a IV-a Planuri efective de acţiune

Mulţumiri

Această carte îi este dedicată lui Jonathan, soţul meu iubitor, bun, generos şi amuzant, care m-a încurajat şi m-a suţinut cum a putut el mai bine. Mă încurajează folosind exact tehnica pe care o promovez eu, de fiecare dată când am nevoie. Îţi mulţumesc, dragul meu J.!

Le mulţumesc mult şi copiilor mei, în special lui Bryony care se asigura mereu că iau câte o pauză de ceai chiar atunci când simţeam, şi eu, nevoia.

De asemenea, aş vrea să-i mulţumesc Emmei, editoarea lucrărilor mele publicate în Marea Britanie, care a crezut în potenţialul acestei cărţi, şi lui Jenny, asistenta ei, care a depus foarte mult efort referitor la această carte.

În sfârşit, îi mulţumesc şi lui Steve, mentorul şi prietenul meu drag, care nu numai că m-a încurajat să scriu această carte, dar m-a făcut, mai ales, să-mi exploatez la maxim potenţialul. Este, într-adevăr, un om înţelept şi de încredere.

Introducere

Dacă eşti *cu adevărat* pregătit să scapi de toate scuzele din viaţa ta şi să-ţi redobândeşti vitalitatea, atunci pune-ţi centura de siguranţă şi pregăteşte-te pentru o cursă provocatoare.

Cu toţii ne inventăm scuze – este omenesc! Şi nu caut să condamn pe nimeni pentru acest fapt. Departe de mine un astfel de gând. Scopul meu este ca, prin această carte, să te fac să devii suficient de sincer cu tine însuţi pentru a-ţi putea recăpăta vitalitatea, aşa cum îţi doreşti, şi a rămâne pe acest drum.

Îţi voi pune la dispoziţie informaţii utile pe baza cărora poţi face alegeri creative în raport cu noile tale obiceiuri. Bazându-mă pe cei 18 ani de experienţă pe care-i am în managementul energiei umane, îţi voi spune lucruri relevante despre exerciţii, alimentaţie, somn, relaxare, relaţii, gândire pozitivă, ţeluri şi valori – toate acestea fiind legate de nivelele tale energetice – fără a te împovăra cu teorii irelevante, elemente de jargon sau vorbărie psihologică. Ştiu că eşti o persoană ocupată, tocmai de aceea această carte este scurtă şi la obiect.

Majoritatea cărţilor despre sănătate şi vitalitate se bazează pe faptul că, odată ce ai intrat în posesia informaţiilor cu ajutorul cărora poţi să-ţi îmbunătăţeşti viaţa, le vei pune şi în practică. Dar se ştie că, în realitate, lucrurile nu stau chiar aşa. Nu vom dobândi, permanent sau temporar, obiceiuri bune doar prin simplul fapt că ştim cam ce „ar trebui" să facem pentru asta.

Ca să ajungem de la „ar trebui să fac cutare lucru" la „fac cutare lucru" trebuie să trecem printr-un proces, printr-o călătorie. Fiecare

capitol al acestei cărţi reprezintă un pas în parcurgerea acestei călătorii, dar asta nu înseamnă că trebuie s-o străbaţi de la cap la coadă. Poţi să te opreşti numai asupra acelor capitole care ţi se par relevante, dacă ţi se pare că această metodă poate fi mai eficientă pentru tine.

Această carte este un manual cu numeroase întrebări care te vor determina să-ţi promiţi ***ţie*** însuţi că-ţi vei redobândi vigoarea vitală. Fără promisiuni, nu există angajamente. Şi fără angajamente, îţi vei găsi mereu aceleaşi scuze banale.

Dacă eşti pregătit să-ţi iei acest angajament, de a-ţi recăpăta dinamismul, poţi atinge, efectiv, nivele fantastice de energie, în fiecare zi din viaţa ta.

Eşti gata?

PARTEA I

Trăieşte energic

„ *Principiul de bază al succesului este să-ţi doreşti – să ştii ce vrei. Odată ce-ţi doreşti ceva, lucrurile se împlinesc aproape de la sine.* "

ROBERT COLLIER (1885-1950), AUTORUL BEST-SELLERULUI *THE SECRET OF AGES*

„ *Toate lucrurile pe care îmi place cu adevărat să le fac fie sunt ilegale sau imorale, fie îngraşă.* "

ALEXANDER WOOLLCOTT (1887-1943), AUTOR, CRITIC

ŞI COMENTATOR AL REVISTEI *THE NEW YORKER*

CAPITOLUL 1

Ce-ţi doreşti cu adevărat?

Probabil că ai cumpărat această carte, pentru că, remarcându-i titlul, ţi-ai dat seama că eşti una dintre acele persoane care nu reuşeşte să aibă grijă de sine aşa cum ar trebui, fapt pe care îl justifici printr-un întreg arsenal de scuze. Să recunoaştem, avem tendinţa de a ne supradedica muncii pe care o facem (atât în cadrul, cât şi din afara căminului), de a ne neglija sănătatea, familia, prietenii şi fericirea. Este uşor să pierdem din vedere ceea ce vrem cu adevărat în viaţă, întrucât vrem să facem *aşa de multe* lucruri în puţinul timp pe care-l avem la dispoziţie şi, foarte rar, luăm o pauză ca să ne gândim la asta.

Ne trezim în fiecare zi, intrăm în ritmul tumultuos al vieţii (călătorind în mod curent cu aproximativ 145 de kilometrii pe oră) şi încercăm să rezistăm eroic întreaga zi. Uităm că fiecare zi nu are decât 24 de ore şi *nu avem cum să le facem pe toate!* Trebuie să analizăm şi să vedem cum putem să ne petrecem timpul şi să ne folosim energia mai bine. În acest punct, ai putea protesta că, practic, *n-ai de ales* în privinţa felului în care-ţi petreci timpul (trebuie să ai grijă de copii sau de rude, să plăteşti ipoteca, să respecţi termenele-limită la muncă, să aranjezi rufele, să tunzi iarba), dar tu *faci* astfel de alegeri în fiecare zi, fie că-ţi place sau nu.

Fii proactiv

Este o diferenţă ca de la cer la pământ între a-ţi trăi viaţa aşa cum alegi în mod conştient şi a reacţiona, pur şi simplu, la sarcinile, treburile mărunte şi evenimentele care îţi ies în cale. De aceea, se intitulează acest prim capitol tocmai „Ce-ţi doreşti cu adevărat?" Pentru că, dacă nu ştii ce vrei cu adevărat de la viaţa ta, nu vei putea s-o trăieşti la maxim. Şi ai putea să-ţi petreci restul zilelor repetându-ţi întruna că „nu-ţi ajunge niciodată timpul!", simţindu-te ca o Cenuşăreasă, adică nereuşind nicicând să termini micile treburi ca să poţi pleca, în sfârşit, la bal.

„Este incredibil cât de puţini oameni inteligenţi, foarte motivaţi şi, aparent, responsabili fac, rar, o pauză şi iau seama la comportamentul lor."

STRATFORD SHERMAN ŞI ALYSSA FREAS, *HARVARD BUSINESS REVIEW*

Dă-mi voie să clarific asta: atunci când vorbesc despre viaţa pe care ţi-o doreşti cu adevărat, *mă refer* şi la faptul că trebuie să iei în calcul şi consecinţele faptelor tale. Aşa că, înainte să fii vehement şi să spui că, dacă ai fi putut face ceea ce ţi-ai fi dorit cu tot sufletul, acum ai sta tolănit la soare, în Caraibe, sorbind o tequila, lasă-mă să-ţi împărtăşesc o poveste.

Ani de zile, socrul din partea primului meu soţ s-a tot amuzat pe seama reprizelor de alergat şi a dietei mele sănătoase. El însuşi suferea de hipertensiune, avea nivelul colesterolului foarte ridicat şi nu făcea mişcare în mod regulat. Îi plăcea să mănânce gras şi pierdea mult timp prin restaurante sau puburi, socializând. Aşa-şi *dorea el să trăiască.* Apoi, a suferit o serie de atacuri cerebrale şi a murit la vârsta de 79 de ani într-un mod trist, într-un cămin. Cu doar câteva luni înainte de deces, mi-a luat mâna, privindu-mă foarte atent, şi, cu toate că abia putea vorbi, mi-a spus „continuă să alergi". Am înţeles întru totul ceea ce spunea. L-am compătimit cu adevărat în acel moment şi mă întreb dacă şi-a dorit vreodată să-şi fi trăit viaţa în alt mod – mai sănătos.

Felul în care îţi trăieşti viaţa este o alegere personală. Mulţi oameni susţin că mai degrabă trăiesc mai puţin şi mor de tineri decât să aibă o viaţă sănătoasă mai lungă, dar „plictisitoare". Desigur, acest lucru nu este condamnabil, în cazul unui om care suferă un atac de cord şi se

prăpădește în floarea vieții. Dar socrul meu este unul dintre acei oameni care a fost nevoit să-și petreacă ultimii cinci ani din viață prin azîluri, fără a putea să mai meargă și, în final, nici să vorbească, să se hrănească sau să se îmbrace singur. Eu cred că a murit prea repede, lăsând singură o femeie frumoasă care i-a simțit lipsa enorm.

Poate că pare o poveste cam grea pentru un capitol de deschidere, dar scopul meu, în această carte, este acela de a te ajuta să-ți recapeți vitalitatea și de a rămâne energic mereu. Și asta nu se va întâmpla, dacă treci prin viață ca rața prin baltă. Pe parcursul cărții, te voi provoca necontenit să-ți analizezi viața, obiceiurile și lucrurile pe care le spui și care-ți pot limita potențialul.

> ”*Majoritatea oamenilor este atât de ocupată dându-se peste cap ca să-și termine așa-zisele treburi, încât nu mai ajunge niciodată să facă ceea ce-și dorește cu adevărat.*“
>
> ANONIM

Fii creativ

Te îndemn acum să te gândești profund, să articulezi și să vizualizezi ceea ce vrei de la viață, pentru că acesta este primul pas important pentru a înceta să-ți mai găsești scuze și a te bucura de mai multă energie. Nu trebuie să dai răspunsuri perfecte chiar acum, ci doar să devii mai receptiv și să răspunzi la întrebările de mai jos. Îți garantez că merită să depui efortul de a crea niște imagini puternice care, la rândul lor, te vor ajuta să faci alegeri bune în viață, astfel încât să fii mai dinamic și să devii fericit.



„Dacă nu ai principii puternice, nu vei avea stabilitate în viaţă. Principiile sunt, într-un fel, o piatră de temelie şi, totodată, temelia pe care îţi construieşti viaţa."

ALFRED A. MONTAPERT, AUTORUL CĂRŢII
SUPREME PHILOSOPHY OF LIFE: THE LAWS OF MAN

„Acestea sunt principiile mele. Dacă nu vă plac, am altele."

GROUCHO MARX

CAPITOLUL 2

Trăieşte în concordanţă cu propriile valori

De obicei, atunci când suntem stresaţi, începem să trăim mecanic şi uităm să mai luăm şi câte o pauză, din când în când. Devenim atât de ocupaţi şi suntem atât de prinşi în încercarea noastră de a ne ocupa de tot ceea ce avem „de făcut“, încât rareori se întâmplă să ne luăm un răgaz şi să ne gândim la ceea ce contează cu adevărat în viaţă şi *de ce* facem tot ceea ce facem.

Motiv pentru care, în acest capitol, voi vorbi despre lucrurile pe care punem preţ în viaţă. Poate că această modalitate de a te determina să iei atitudine ţi se pare cam ciudată, dar consider că este extrem de important să constaţi ce anume te mobilizează şi să deschizi ochii asupra faptului că ai putea să-ţi trăieşti viaţa în afara propriilor tale valori. Acest capitol împreună cu cel anterior sunt fundamentale pentru a reuşi să devii plin de viaţă şi dinamic din nou.

Un principiu de bază al psihologiei este acela că avem tendinţa de a ne orienta înspre lucrurile asupra cărora ne concentrăm – aşa că,

dacă vrei ceva, concentrează-te asupra lucrului respectiv. Din experienţa mea, am constatat că, atunci când oamenii se concentrează asupra *propriilor* valori, viaţa lor se ordonează în funcţie de aceste valori, iar ei se simt mai fericiţi, mai calmi şi mai împliniţi. Prin urmare, sunt mult mai viguroşi, pentru că nu-şi mai irosesc energia cu lucruri nesemnificative. Dacă trăieşti în afara propriilor tale valori, vei fi foarte stresat. Te vei simţi rău şi vei fi din ce în ce mai afectat pentru că ţi-ai pierdut timpul cu fleacuri, iar în cele din urmă, îţi vei pierde echilibrul şi vei sfârşi îmbolnăvindu-te (fizic, mental sau spiritual). Şi toate astea pentru că, subconştient, ţinem seama mereu de ceea ce preţuim şi aceste valori ne influenţează indiferent dacă le conştientizăm sau nu. Atunci când le acordăm atenţie, le putem modela şi trăi în concordanţă cu ele.

Deci, mai exact, ce sunt aceste valori personale?

Valorile sunt lucruri fără de care nu am vrea să trăim – sunt lucrurile la care ţinem. Pot fi însuşiri morale precum sinceritatea sau integritatea, generozitatea sau curajul. Pot fi aspecte ale personalităţii noastre precum simţul umorului sau entuziasmul ori caracteristici indispensabile precum familia, prietenii, sănătatea sau liniştea interioară.

În paginile următoare, vei găsi un chestionar care te va ajuta să-ţi examinezi şi să-ţi articulezi valorile, precum şi o listă cu valori generale. Această listă nu este concepută ca un etalon, ci are numai menirea de a te ajuta să descoperi care sunt lucrurile cu adevărat importante pentru tine. Dacă te gândeşti să nu pui în practică exerciţiile din această carte, îţi recomand să-l faci măcar pe acesta. Mulţi clienţi de-ai mei mi-au spus că chestionarul respectiv a fost unul dintre cele mai bune lucruri pe care l-au făcut pentru a se înţelege pe ei înşişi. Alţii s-au întors la mine spunându-mi că acesta i-a ajutat să se orienteze foarte bine în momentele de răscruce în care au fost nevoiţi să ia anumite decizii importante.

Îţi recomand să-ţi faci timp cel puţin 30 de minute şi, în linişte, stând într-un loc confortabil, să te gândeşti la aceste întrebări. Nu trebuie să încerci să răspunzi uşor sau corect. Chestionarul se

raportează la tine şi la ceea ce contează pentru tine în viaţă. După ce termini întrebările, ai putea să copiezi lista în jurnalul tău personal, în agenda electronică sau pe telefonul mobil ca să treci din nou prin ea cel puţin o dată pe lună sau chiar o dată pe săptămână. Când faci asta, întreabă-te: „Oare trăiesc în concordanţă cu propriile mele valori?“. Dacă te conectezi la acestea, vei trăi energic!

CONTUREAZĂ-ŢI VALORILE

Virtuţi – Trăsături de personalitate – Oamenii dragi – Lucruri de neînlocuit

Pentru a-ţi descrie valorile personale, parcurge următoarele întrebări şi, apoi, fă-ţi un top al primelor 5-10 valori.

Care sunt calităţile tale atunci când eşti în cea mai bună formă?

Exemple: atent, vivace, energic, entuziast, relaxat, răbdător, iubitor, distractiv, generos, amuzant, profesionist, eficient, empatic, inteligent, creativ.

✍...

....

....

....

....

Care sunt talentele tale deosebite, raportate la lumea noastră?

✍...

....

....

....

....

Care este definiţia succesului pentru tine?

✍...

....

....

....

....

Când vei ajunge la sfârşitul vieţii tale, care crezi că vor fi cele mai importante trei lecţii pe care le vei fi învăţat?

1. ....
....
....
....

2. ....
....
....
....

3. ....
....
....
....

Pe ce pui cel mai mare preţ în viaţă? Fă o listă cu propriile tale valori şi, apoi, menţionează cel puţin două modalităţi ca să trăieşti conform acestora.
De exemplu, dacă, pe lista valorilor tale, este şi dragostea, cum o vei exprima? Poate asigurându-te că îi vei spune zilnic partenerului sau copilului tău cât de mult îl iubeşti sau stabilind o seară pe săptămână în care veţi face ceva special împreună.

1. ....
....
....
....

2. ....
....
....
....

3. ....
....
....
....

4. ....
....
....
....

5. ....
....
....
....

6. ....
....
....
....

7. ....
....
....
....

8. ....
....
....
....

9. ....
....
....
....

10. ....
....
....
....

VALORI GENERALE

Realizări	Avansare sau promovare
Viaţă aventuroasă	Afecţiune
Artă	Probleme provocatoare
Schimbare şi varietate	Relaţii apropiate
Sociabilitate	Competiţie
Contribuţie	Cooperare
Patriotism	Creativitate
Putere de decizie	Democraţie
Conştiinţă ecologică	Siguranţă economică
Efectivitate	Eficienţă
Etică	Excelare
Entuziasm	Expertiză
Corectitudine	Statut intelectual
Faimă	Familie
Stil de viaţă alert	Satisfacţii imediate la locul de muncă
Câştiguri financiare	Iertare
Libertate	Prietenie
Distracţie	Dezvoltare

Sănătate
Sprijin
Asistenţă socială
Onestitate
Independenţă
Influenţă asupra altora
Linişte sufletească
Integritate
Implicare
Satisfacţie la locul de muncă
Siguranţă la locul de muncă
Cunoaştere
Conducere
Localizare
Dragoste
Loialitate
Poziţia pe piaţă
Funcţie importantă
Merit Bani
Natură
Celălalt (stabilitate, înţelegere)
Deschidere
Dezvoltare personală
Provocare fizică
Plăcere
Putere şi autoritate
Intimitate
Serviciu public
Puritate
Calitate în raport cu activităţile mele
Relaţii bune
Recunoaştere
Reputaţie
Respect
Responsabilitate şi contabilizare
Siguranţă
Respect de sine
Seninătate

Stabilitate	Statut
Supervizarea altora	Linişte
Adevăr	Varietate
Vitalitate	Bogăţie
Înţelepciune	Lucru în condiţii de stres
Lucru cu alţi oameni	Lucru de unul singur

Ceea ce contează sunt faptele, nu vorbele!

Mike a venit la mine pentru consiliere, explicându-mi că se simte stresat, extenuat şi incapabil de a se valorifica la potenţialul său maxim. Însă cei din exterior nu percepeau acest lucru. Mike arăta bine, era în formă, purta haine şi avea o casă şi o maşină pe măsura salariului său cu multe zerouri. Dar, în ultimele 6 luni, începuse să aibă probleme cu stomacul, se plictisea foarte rău şi, ocazional, simţea furnicături în degetele de la mâini şi picioare. Nici neurologul şi nici gastroenterologul nu i-au găsit nimic în neregulă. Îşi luase liber trei săptămâni pentru a încerca să-şi revină, dar, odată întors la lucru, simptomele au revenit. Pe măsură ce vorbeam, îmi dădeam seama, după faţa lui, cât de nefericit era. Mi-a dezvăluit că îşi detesta slujba, că-i era mereu dor de casă de când a trebuit să se mute pentru muncă, pe atunci, pentru o perioadă determinată de un an de zile.

De când lucrezi aici?, l-am întrebat.

De zece ani, a replicat el.

De zece ani? Şi câte ore lucrezi?

Mi-a spus că lucrează între 55 şi 70 de ore pe săptămână.

Şi cât mai ai de gând să rămâi în această ţară, la locul ăsta de muncă?

Mi-a răspuns că nu are niciun plan în sensul respectiv. Motivele lui? Ei bine, avea un salariu bun şi existau oportunităţi de educaţie pentru fiica lui. Mi-a spus că cel mai important lucru din lume pentru el era fericirea familiei sale. L-am întrebat cât timp crede că va fi familia lui fericită, în situaţia dată. Atunci şi-a dat seama că exista o mare prăpastie între el şi valorile sale: dragostea pentru soţie şi copil, fitnessul şi sănătatea, călătoriile şi viaţa aventuroasă, contribuţia socială – şi viaţa sa reală. Încet-încet a început să înţeleagă că va rămâne viguros numai dacă va trăi în conformitate cu propriile sale valori.

Deşi era vorba de un pas important, s-a hotărât să reducă numărul de ore de lucru (şi implicit, şi venitul) pentru a petrece mai mult timp cu familia sa, pentru a călători şi a se distra mai mult. A făcut o serie de schimbări şi în privinţa alimentaţiei şi a fitnessului şi îşi rezervă zilnic 10 minute în care nu face absolut nimic. Acest ultim fapt a fost foarte important pentru recuperarea lui, pentru că, înainte, obişnuia să facă totul pe fugă. Pentru că devenise extrem de epuizat, i-a luat aproape un an să-şi recapete vitalitatea. Acum nu mai dă niciun de slăbiciune şi este energic din nou, aşa cum nu mai fusese de prea multă vreme.

Povestea lui Mike demonstrează cât de uşor te poţi îndepărta de valorile tale, „aclimatizându-te" la o viaţă care te transformă treptat într-o persoană bolnavă şi nefericită. Totul se poate petrece pe nesimţite, astfel încât nici nu-ţi vei da seama că eşti lipsit de vlagă sau că viaţa ta nu mai are niciun scop. Mike a trebuit să ajungă într-o situaţie-limită pentru a adopta, ulterior, o altă cale, practică şi, în acelaşi timp, plăcută.

„*Viaţa naşte viaţă. Energia produce energie. Consumându-te pe tine însuţi, vei deveni bogat.*“

SARAH BERNHARDT (1844-1923), ACTRIŢĂ FRANŢUZOAICĂ, MEMBRĂ A LEGIUNII DE ONOARE

„*Oamenii spun adesea că motivaţia nu durează prea mult. Ei bine – nici baia. De aceea, este recomandată zilnic.*“

ZIG ZIGLAR, SCRIITOR, VÂNZĂTOR DE TOP ŞI ORATOR MOTIVAŢIONAL

Cele patru energii

Bănuiesc că, în capitolul anterior, atunci când ţi-ai examinat valorile, ai descoperit că acestea sunt mult mai mult decât o busolă de natură morală sau un set de trăsături comportamentale. Probabil că valorile tale se raportează la sănătate, relaţii, carieră, dezvoltare mentală şi, de asemenea, scopuri caritabile.

La fel, nivelurile energetice nu se referă la un singur aspect. În general, lumea asociază energia cu rezistenţa fizică, dar energia se răsfrânge asupra mult mai multor lucruri. De fapt, sunt patru tipuri diferite de energie despre care aş vrea să-ţi vorbesc. Acum, că ţi-ai stabilit valorile, trebuie să înţelegi anumite aspecte despre energie ca să poţi *trăi* în concordanţă cu valorile tale.

Detalii despre cele patru energii

Imaginează-ţi că ai avut o zi grea la muncă, în care ai participat la o şedinţă lungă pe parcursul căreia colegii n-au fost deloc de acord cu ideile tale. A trebuit să-ţi susţii punctul de vedere fără să ai niciun aliat. Odată ajuns acasă, eşti total lipsit de energie şi obosit – dar oare este vorba de oboseală fizică? Nu chiar. Doar ai stat pe scaun toată ziua. Oare nu cumva eşti extenuat numai la nivel mental şi emoţional?

Acum, imaginează-ţi un al doilea scenariu: din punct de vedere fizic, eşti într-o formă excelentă şi toate relaţiile tale cu oamenii merg bine. Dar eşti plictisit la muncă, nu ai, de fapt, o carieră, ţeluri personale sau o viziune după care să te ghidezi în viaţă. Te simţi cumva letargic şi oarecum depresiv? Motivul: nu te poţi mobiliza mental şi spiritual, fiind lipsit de energie.

Cele patru tipuri de energie sunt: ***fizică, mentală, emoţională şi spirituală.*** Dacă înveţi să-ţi dai seama la ce nivel energetic ai probleme, vei şti să faci ceea ce trebuie pentru a umple golul respectiv... mai degrabă decât în situaţia în care, pentru tine, toate aceste niveluri intră în categoria „energie" şi, în cazul în care eşti apatic, tehnica de revitalizare este mereu aceeaşi – de exemplu, vegetezi în faţa televizorului!

Cele patru energii

Mai jos se află câte o definiţie clară şi succintă pentru fiecare dintre cele patru energii – suficient cât să înţelegi pe deplin despre ce este vorba, dar fără teoretizări prea greoaie. În plus, am făcut un rezumat al tipurilor de strategie care generează aceste energii. În partea a treia, **Fii plin de viaţă!**, vei afla mai multe despre cum să poţi valorifica la maxim aceste strategii.

Energia mentală

Energia mentală este legată de voioşie şi concentrare, capacitate de învăţare şi analiză, de procesul logic al gândirii, creativitate şi intuiţie. Când suntem eficienţi în plan mental, suntem inteligenţi, creativi, răspundem provocărilor, avem certitudini şi după momentele grele, eliberaţi, exclamăm „Evrica!". Dacă eşti foarte energic la nivel mental, te poţi concentra asupra detaliilor unui proiect sau, alternativ, poţi avea o perspectivă de ansamblu ori poţi fi atent la treburile tale, dar şi la problemele exterioare. Iată care sunt cele mai importante patru lucruri pe care le poţi face pentru a-ţi conserva energia mentală:

1. Stabileşte-ţi ţeluri şi obiective.

2. Consumă-ţi timpul disciplinat.

3. Întreţine-ţi tonusul mental la fel cum îşi întreţine un atlet tonusul muscular: provoacă-l constant, dar ia-ţi şi pauze ca să te odihneşti şi să recapeţi forţă pentru următoarea competiţie.

4. Implică-te periodic în activităţi care îţi stimulează creativitatea.

Energia emoţională

Cunoşti vreun om care, cum intră pe uşă, parcă luminează încăperea? Sper că da. Dar cunoşti şi vreunul care luminează încăperea chiar în clipa în care o părăseşte? Dacă te „prinzi" de ceea ce vreau să zic, înseamnă că înţelegi ce este energia emoţională. Este dificil de definit cu exactitate, dar îţi dai seama când o persoană te face să te simţi bine sau nu.

Energia emoţională vine din relaţii care generează sentimente pozitive, de solidaritate, spirit de echipă şi sentimentul de colaborare. Poate lua forma împlinirii, a satisfacţiei, a căldurii, a fericirii, a senzaţiei că eşti preţuit, plăcut şi iubit. Iată cum îţi te poţi îmbogăţi la nivelul energiei emoţionale:

1. Dezvoltă-ţi conştiinţa de sine, încrederea în forţele proprii şi capacitatea de autocontrol.

2. Fii empatic şi încearcă să-i înţelegi pe ceilalţi.

3. Asigură-te că ceilalţi se simt preţuiţi şi împliniţi.

4. Motivează-i şi influenţează-i pe cei din jur.

5. Dăruieşte-ţi gratuit iubirea şi entuziasmul.

Energia spirituală

Energia spirituală se referă la inspiraţie, aspiraţie, entuziasm, întrevedere a posibilităţilor şi privire în perspectivă, optimism, speranţă, bucurie şi sens al vieţii. Oamenii, fiind diferiţi, pot experimenta această energie în variate moduri: poţi simţi că eşti asemenea unui zeu sau asemenea unei entităţi universale mai înalte, că ai un scop aparte în viaţă sau chiar principii neclintite, că ştii exact cum să trăieşti sau pe ce să pui preţ în viaţă. La fel ca energia emoţională, cea spirituală este asociată cu liniştea şi dragostea. Captarea energiei spirituale ţine îndeosebi de fiecare om în parte, dar, în general, te poţi orienta spre anumite conduite:

1. Dezvoltă-ţi perspectiva asupra vieţii şi a lucrurilor care îţi aduc fericirea.

2. Înţelege clipa prezentă, raportându-te la un context mai larg de viaţă şi timp.

3. Trăieşte în concordanţă cu propriile tale valori.

4. Dezvoltă-te în plan personal, progresează şi învaţă.

5. Relaxează-te, meditează, roagă-te şi petrece timp în natură.

6. Caută să înţelegi care este scopul vieţii, în general.

7. Caută să vezi ce scop mai înalt ***ai*** putea avea în viaţă.

8. Fii ludic şi râzi.

Energia fizică

Energia fizică este reprezentată prin patru concepte:

Vigoare	Putere
Supleţe	Viteză

Se caracterizează prin disponibilitatea latentă a corpului, prin agilitate, lejeritate, încredere în forţele proprii şi senzaţia de bună stare. Acesta este nivelul energetic pe care îl înţelegem cel mai bine, dar în privinţa căruia nu reuşim să facem ceea ce trebuie ca să-l intensificăm. Energia fizică se conservă optim prin practicarea unor ritualuri stricte (nu există cale de întoarcere în această privinţă) graţie cărora vei reuşi:

1. Să dormi bine.

2. Să fii mereu relaxat.

3. Să te hrăneşti corespunzător (consumând mai puţină cofeină şi alcool – nicotina este exclusă de tot).

4. Să faci exerciţii fizice ca să fii mai bine din punct de vedere cardiovascular, al forţei, al flexibilităţii şi al vitezei de acţiune.

Unii oameni consideră că acest mod de viaţă este echivalent cu tortuvanta sentinţă de a deveni maniaci ai sănătăţii, lipsindu-se de orice distracţie. Totul ţine de perspectiva fiecăruia. Poate că aceste obiceiuri ţi se par dificile, dureroase sau plictisitoare sau poate că le percepi ca pe o cale de a atinge ceea ce îţi doreşti în viaţă – indiferent că este vorba de a câştiga nu meci de tenis sau de a fi promovat.

Energia fizică are legătură şi cu experienţele noastre senzoriale – cu ceea ce vedem, mirosim, auzim, gustăm sau pipăim zilnic. Tocmai de aceea, mediul înconjurător are un impact foarte mare asupra nivelurilor noastre energetice.

Cum să-ţi conservi cele patru energii

Nu există o formulă unică pentru a dezvolta sau a menţine circuitul acestor patru energii. Fiecare dintre noi trebuie să descopere *metode aplicabile şi agreabile* de a-şi menţine vitalitatea şi energia. Tu ai propriile tale căi de a realiza acest lucru şi nu uita că nu-ţi interzice nimeni să te distrezi!

Câteodată, oamenii au nevoie doar să-şi refacă **momentan nivelul energetic** şi, la finalul acestui capitol, vei descoperi o mulţime de idei pentru revitalizarea rapidă. Dar, înainte de a te apuca de acest lucru, trebuie să-ţi cultivi o serie de obiceiuri care te va menţine energic săptămână de săptămână şi sănătos pe termen lung, lucru pe care ni-l dorim cu toţii! Partea a treia, **Fii plin de viaţă!**, este dedicată strategiilor de revitalizare şi îţi propune nenumărate modalităţi practice de dezvoltare şi menţinere a tuturor ***celor patru energii.***

Ciclurile energetice sunt interconectate

Ai observat vreodată că, atunci când faci mişcare, te simţi mai bine nu numai fizic, dar şi emoţional, şi poţi chiar să gândeşti mai pătrunzător? Acest fapt este posibil doar pentru că cele patru tipuri de energie sunt legate între ele. Când lucrezi asupra unui nivel energetic, se activează şi celelalte. Alte situaţii similare pe care poate le-ai observat sunt momentele în care te simţi mândru, ceea ce te face să-ţi îmbunătăţeşti poziţia corpului, când nutreşti o dorinţă arzătoare pentru un anumit lucru şi asta îţi stimulează creativitatea sau când realizezi ceva la nivel mental şi, ulterior, ai sentimente de satisfacţie şi împlinire.

,, *Energia şi consecvenţa schimbă totul.* "
BENJAMIN FRANKLIN

NU-ȚI NEGLJA NIVELUL DE ENERGIE

Revitalizarea rapidă
Modalități rapide de a te revitaliza atunci când te simți moleșit

Ia-ți o pauză și gândește-te de ce ai nevoie cel mai mult acum. Îți lipsește energia fizică, mentală, emoțională sau spirituală?

Energia fizică

Ia o pauză! Uită de muncă.

Îndreaptă-ți spatele, ridică-ți pieptul, relaxează-ți umerii.

Bea un pahar cu apă sau un ceai de plante răcoritor. Încearcă unul de lămâie/ portocală/ ghimbir/ ginseng/ scorțișoară/ lemn-dulce.

Remotivează-te – prin ceva pertinent.

Ia o pauză de aromoterapie. Pune 5-8 picături din uleiul aromatic preferat într-un vas cu apă fierbinte și inspiră parfumul degajat.

Relaxează-te în 60 de secunde

- Stai confortabil într-o poziție bună.
- Închide ochii/ Respiră calm, din abdomen.
- Stabilește mental care sunt zonele corporale încordate.
- Gândește-te la ceva relaxant.
- De fiecare dată când expiri, spune ceva liniștitor (precum „calm", „liniște", „relaxare").

Reîncarcă-te cu energie în 60 de secunde

Pregăteşte-te la fel ca pentru etapa „Relaxează-te în 60 de secunde“, apoi adu-ţi aminte de un episod din viaţa ta în care te-ai simţit revitalizat şi înviorat. Vizualizează scena respectivă şi, apoi, retrăieşte sentimentele din clipele acelea. De fiecare dată când expiri, spune ceva care să rezume trăirile respective („uau!“, „energie“, „electrizant“, „superenergic“). Astfel, vei face o asociere mentală strânsă între starea respectivă şi cuvântul enunţat şi poţi folosi acest lucru în beneficiul tău, rostind termenul cu pricina de fiecare dată când simţi nevoia să te reîncarci cu energie.

Energia mentală

- Reanalizează ceea ce faci în prezent. Îţi petreci timpul cât se poate de eficient?

- Timp de 5 minute, citeşte ceva plăcut.

- În clipa de faţă, ai mintea acaparată de gânduri pesimiste sau optimiste? Simţi că este nevoie ca balanţa să se încline invers?

- Stresul pe care îl simţi este interior sau exterior? Gândeşte-te ce aşteptări ai de la tine însuţi şi vezi dacă nu cumva îţi doreşti ceva supraomenesc sau de neatins.

- Te tulbură ceva? În caz afirmativ, ai două posibilităţi: fie rezolvi problema chiar acum şi scapi de ea, fie scrii pe hârtie ce te deranjează şi *uiţi* de necazul respectiv.

- Dacă lucrezi la ceva neplăcut, impune-ţi un termen-limită. Promite-ţi că vei zăbovi asupra sarcinii respective x minute şi că, la final, îţi vei oferi o recompensă.

Energia emoţională

• Sună un prieten. Printr-un apel telefonic de doar 2 minute, poţi primi un strop de energie şi poţi transmite la rândul tău un mesaj pozitiv.

• Trimite-i un mesaj de dragoste partenerului, copilului sau unui prieten.

• Cere cuiva ajutorul. Gândeşte-te cine te-ar putea ajuta şi sună-l neîntârziat.

• Râzi. Încearcă să te distrezi citind nişte bancuri sau vizionând o comedie.

• Gândeşte-te ce sentimente nutreşti în acest moment. Eşti trist, furios, ranchiunos, speriat, stresat? Dacă ai sentimente negative, scapă de ele şi înlocuieşte-le cu unele pozitive. Nu crezi că ai putea fi iertător, recunoscător, liniştit, empatic, curajos, pasionat sau devotat?

• Gândeşte-te ce impact ai asupra celorlalţi oameni chiar acum. În ce sens ţi-ar plăcea să-i influenţezi?

Energia spirituală

• Reconectează-te la scopul tău general. Ceea ce faci acum te conduce, cumva, către el?

• Pune-ţi căştile la urechi şi, timp de 5 minute, ascultă nişte muzică reconfortantă.

• Citeşte încurajările. Dacă nu ai notat nimic, scrie una! Vezi capitolul 13, **Încurajări şi laude.**

„Dacă oamenii din jurul tău nu au nicio direcţie în viaţă, dacă nu visează decât la a-şi pierde vremea de pomană sau dacă aceştia te trag în jos, scapă de ei. Oamenii negativi te pot aduce la epuizare într-o clipită şi te pot îndepărta de visurile tale."

ERVIN „MAGIC" JOHNSON

„Munca grea n-a omorât pe nimeni, dar de ce să riscăm?"

EDGAR BERGEN (1903-1978)
ACTOR VENTRILOC AMERICAN

Surse și consumatori de energie

Ca să obții și să-ți conservi energia, trebuie să fii conștient de lucrurile care te secătuiesc în mod curent la nivel energetic. S-ar putea să știi foarte bine care sunt acestea, dar, conștientizându-le, poți învăța și mai mult despre ele. Astfel, vei ajunge să fii pregătit să faci ceva în privința lor.

Tu, rezervorul de energie

Ca să fii mai conștient de propriile niveluri de energie, imaginează-ți că ești un rezervor sau un vas mare de energie. Zilnic, ești nevoit să consumi o cantitate de energie din rezervor pentru a face tot ceea ce vrei să faci și, tot zi de zi, faci anumite lucruri – dormi sau mănânci – pentru a completa rezervorul.

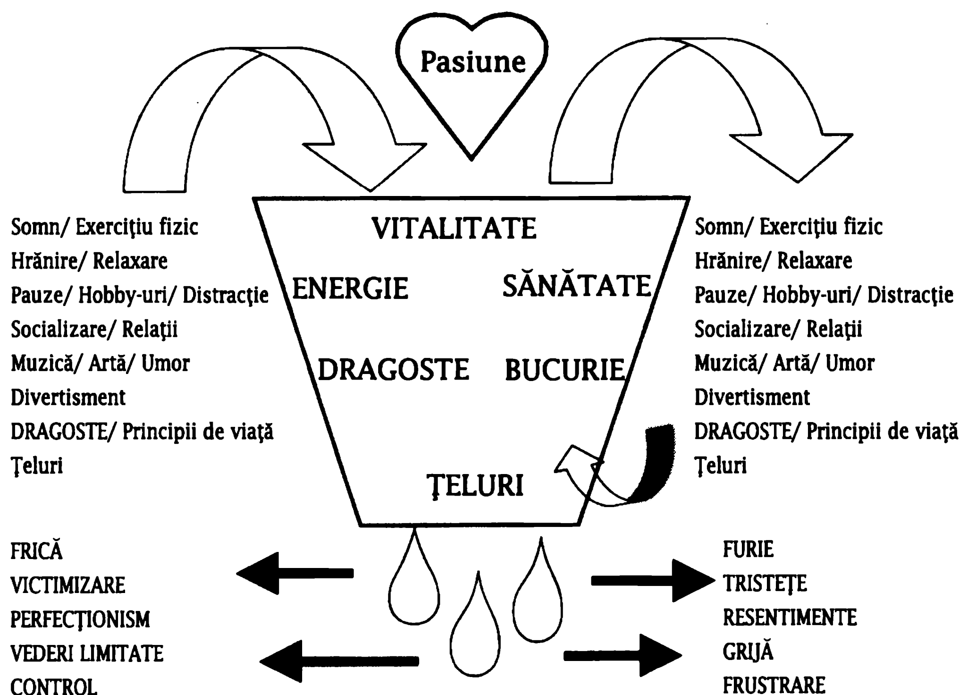
Dacă analizezi diagrama următoare, vei găsi în stânga numeroase idei despre cum poți să te revitalizezi, la care poți să adaugi și ideile proprii. În dreapta, vei găsi o listă de lucruri generale pe care le facem și pentru care consumăm energie – deși o parte dintre ele, precum

mişcarea sau acţiunile caritabile, ne recompensează pozitiv pe termen lung, adică ne oferă, de fapt, un plus de energie.

De asemenea, ia aminte şi la picăturile care se scurg din vas şi gândeşte-te care dintre ele este aplicabilă în cazul tău. Cu toţii ne confruntăm cu anumite pierderi energetice şi, deşi acestea sunt inevitabile, le putem diminua.

Nu trece cu vederea faptul că ingredientul magic care stă la baza acestui proces este pasiunea, pentru că, dacă nu-ţi trăieşti viaţa cu entuziasm, nu contează cât de bine stai la capitolul bună stare, deoarece oricum nu te vei simţi plin de vitalitate.

La finalul părţii a treia, **Fii plin de viaţă!**, vei avea propriul tău rezervor de energie şi vei şti să-l menţii plin ochi. Deocamdată, completează următorul chestionar care te va ajuta să vezi care sunt punctele tale forte şi slabe, în raport cu vitalitatea.



Cum stai la capitolul vitalitate?

Pentru fiecare întrebare, încercuieşte procentul care descrie cel mai bine nivelul tău de energie referitor la un anumit aspect din viaţă sau procentul care descrie cel mai fidel obiceiurile tale, tot sub aspectul respectiv.

1. Per total, cât de energic eşti azi?

Sunt lipsit de resurse				Sunt gata pentru orice
20%	40%	60%	80%	100%

2. Cum te simţi din punct de vedere fizic?

Sunt epuizat				Sunt într-o formă excelentă
20%	40%	60%	80%	100%

3. Dar din punct de vedere emoţional?

Am nevoie de o ciocolată/ de o îmbrăţişare/să ţip				Sunt deasupra tuturor!
20%	40%	60%	80%	100%

4. Cum stai la capitolul capacitate de concentrare?

Nu pot să mă concentrez la nimic				Sunt brici
20%	40%	60%	80%	100%

5. Cât eşti de motivat?

Cui îi pasă?				Sunt entuziasmat
20%	40%	60%	80%	100%

6. Când te trezeşti dimineaţa, cum te simţi în general?

Nu-mi vine să mă ridic din pat				Mă simt odihnit şi revigorat
20%	40%	60%	80%	100%

7. Mănânci sănătos în fiecare zi?

Mănânc numai la fast-food				Este un mod de viaţă
20%	40%	60%	80%	100%

8. Consumi alimente nesănătoase (chipsuri, ciocolată etc. pentru a-ţi reveni când te simţi lipsit de energie?

Tot timpul				Niciodată
20%	40%	60%	80%	100%

9. Consumi cofeină pentru a te menţine vigilent?

Sunt dependent de cofeină				Nici măcar nu mă ating de cofeină
20%	40%	60%	80%	100%

10. Ce cantitate de alcool consumi?

Mai mult decât doza zilnică recomandată	Mai mult decât doza recomandată de 3 ori/săptămână sau la un chef săptămânal	Mai mult decât doza recomandată o dată/săptămână sau la un chef ocazional	Nu depăşesc doza recomandată	Nu beau deloc alcool
20%	40%	60%	80%	100%

* 1 unitate de alcool= 250 ml bere, 25 ml tărie sau 175 ml vin

* Doza zilnică recomandată nu depăşeşte 3 unităţi pentru bărbaţ şi 2 unităţi pentru femei.

11. Bei 2 litri de apă pe zi?

Să fiu sincer? Niciodată				De regulă, da
20%	40%	60%	80%	100%

12. Faci tehnici de relaxare, meditaţii sau exerciţii de respiraţie?

Niciodată	Lunar sau când sunt în criză	O dată la 2 săptămâni	Săptămânal	Zilnic
20%	40%	60%	80%	100%

13. Faci exerciţii fizice?

Niciodată conştient	Extrem de rar	Fac, dar sporadic	Conştiincios, de 1-2 ori pe săptămână	Este un mod de viaţă, fac sport de mai mult de 3 ori pe săptămână
20%	40%	60%	80%	100%

14. Cât de des râzi?

Mai puţin de o dată pe zi				Mai mult de 6 ori pe zi
20%	40%	60%	80%	100%

15. Eşti fericit?

Sunt ca vai de lume				Îmi impun să fiu fericit în fiecare zi
20%	40%	60%	80%	100%

16. Ai parte de linişte sufletească?

Nu chiar				Întotdeauna
20%	40%	60%	80%	100%

17. Îţi cunoşti cu adevărat propriile valori?

Nu m-am gândit niciodată				Absolut
20%	40%	60%	80%	100%

18. Trăieşti în concordanţă cu propriile tale valori?

Nu am timp				Da, ţin cont de ele când iau decizii
20%	40%	60%	80%	100%

19. Cât de bine îţi menţii capacitatea de concentrare pe întreg parcursul zilei?

Scuze, ce ziceai?				Foarte bine
20%	40%	60%	80%	100%

20. Iei pauze în mod regulat?

Ha! Ha! Nu am timp				După ceas
20%	40%	60%	80%	100%

21. În afara serviciului, te interesează şi altceva căruia să-i dedici regulat timp?

Nu	Lunar	De 2 ori pe săptămână	Săptămânal	Zilnic
20%	40%	60%	80%	100%

22. Relaţiile tale te vitalizează sau te secătuiesc?

Majoritatea mă secătuiesc				Majoritatea mă vitalizează
20%	40%	60%	80%	100%

23. Îţi dezvolţi şi îţi fortifici relaţiile în mod activ?

Nu am timp/ Nu ştiu cum				Mă străduiesc în fiecare zi
20%	40%	60%	80%	100%

24. Cât de mult simţi că te preţuiesc familia ta, prietenii, colegii sau ceilalţi oameni?

Deloc				Cât se poate de mult
20%	40%	60%	80%	100%

25. Iei parte la proiecte/ evenimente caritabile sau comunitare care să-ţi ridice moralul?

Nu, niciodată				Da, regulat
20%	40%	60%	80%	100%

Pentru a-ţi calcula scorul şi a te evalua, adună toate procentele încercuite şi împarte-le apoi la 25.

Dacă ai între:

70 – 100%

Eşti foarte plin de viaţă şi ai o bună capacitate de concentrare. Probabil că eşti îndrăgostit de propria ta viaţă! Ce-ţi trebuie pentru a rămâne entuziast? Dacă ai atins procentajul acesta, dar nu te simţi suficient de vitalizat, probabil că acest aspect ţine de aşteptările tale care sunt şi mai înalte, iar asta este minunat. Consultă partea a treia, **Fii plin de viaţă!**, ca să vezi cum poţi să-ţi ridici nivelul de energie din cale-afară.

50 – 69%

Ai ceva energie, dar probabil că ţi se greu să faci anumite lucruri, fie că este vorba de serviciu sau de activităţi fizice. Dacă vrei să te simţi mai bine, trebuie să găseşti surse de revitalizare şi să te foloseşti de ele. Te simţi prea obosit pentru schimbări? Începe cu lucruri mici

care să te facă suficient de energic cât să poţi, apoi, să te gândeşti la lucruri mai mari.

Sub 50%

Vitalitatea ta este pe linia de plutire şi probabil că-ţi este foarte dificil să te concentrezi sau să găseşti elan pentru proiecte noi sau pentru orice altă activitate proactivă. Dacă simţi că supravieţuieşti numai de dragul vieţii, nu dispera! Dacă faci câţiva paşi spre bine – mici la început – şi faci fiecare lucru la timpul lui, vei scăpa de această situaţie. Ce ai de făcut pentru început? Bucură-te că citeşti această carte – este plină de idei şi motivaţii care te pot scoate din depresie.

Sper că acest chestionar te-a făcut să-ţi conştientizezi problemele, astfel încât să ştii cum să-ţi concentrezi eforturile pentru a-ţi menţine nivelul de energie. Până la finalul părţii a treia, **Fii plin de viaţă!**, vei reuşi să-ţi conservi energia la nesfârşit. Dar, mai întâi, va trebui să-ţi recunoşti scuzele pe care le inventezi tot timpul şi să le pui la colţ în partea a doua, **Gata cu scuzele!**, ca să nu te mai foloseşti de ele în niciun fel, decât, cel mult, ca să râzi de ele.

„*Cu cât eşti mai energic, cu atât corpul tău este mai eficient. Cu cât acesta este mai eficient, cu atât te vei simţi mai bine şi, folosindu-ţi talentul, vei obţine rezultate uimitoare.*“
ANTHONY ROBBINS

PARTEA A II-A

Gata cu scuzele!

1. **„Nu am timp"** este, în mod cert, scuza cea mai frecventă. Dacă aş fi primit câte-un bănuţ de fiecare dată când am auzit-o, acum aş fi o femeie bogată. Este uşor să înaintezi această scuză, pentru că suntem, într-adevăr, foarte ocupaţi. Ne gândim că, dacă **tot** avem atâtea de făcut, trebuie să scăpăm cumva şi de stresul care ne apasă. Dar corect ar fi să nu apelăm iar la toată teoria aceea despre traiul sănătos, atunci când ***încercăm*** să supravieţuim, nu-i aşa? Am avut o clientă care era înverşunată că nu avea timp să mănânce nici măcar o banană în timpul serviciului (interesant este, totuşi, faptul că avea timp să înfulece batoane de ciocolată). Era atât de convinsă că singurul motiv pentru care se hrănea aşa de rău era lipsa de timp, încât nu întrevedea ironia propriei sale judecăţi. Un coleg de-al meu a avut o clientă care, atunci când el a întrebat-o dacă ar putea respira mai calm pe parcursul zilei pentru fi mai puţin stresată, a răspuns că nu are timp de aşa ceva. Adevărul este că ai timp pentru orice lucru care, într-adevăr, este important pentru tine. N-am întâlnit pe nimeni care – fiind absolut hotărât – să nu reuşească să pună în practică un obicei vital pentru el.

2. **„O să fac asta când..."** este doar o variaţie pe tema „nu am timp". Mulţi oameni se iluzionează de unii singuri crezând că, atunci când vor termina un proiect sau când va merge copilul la creşă, vor avea timp pentru diverse lucruri. Dar, fie că este amuzant sau nu, ritmul vieţii nu pare să încetinească deloc. Replica „o să fac asta când..." este minunată, în cazul în care vrei să-ţi satisfaci prietenii sau partenerii atunci când te încurajează să faci ceva pentru a avea grijă de tine. O aud adesea la fumătorii care spun că nu au cum să se lase de ţigări chiar în mijlocul acestei perioade încărcate de la serviciu şi că o vor face în concediu. Dar vine şi concediul, când aceşti oameni se bucură de o „ultimă perioadă de plăcere" şi promit să renunţe la fumat când vor reîncepe munca! Sănătatea, relaxarea, fericirea şi distracţia pot fi amânate la nesfârşit, dar corpul ţine mereu socoteala. Ai nevoie de echilibru şi de hrană tot timpul, cu atât mai mult atunci când eşti o persoană ocupată.

3. **„Am încercat şi n-a mers."** Am auzit această scuză de la oameni care au încercat să ţină diete, să facă exerciţii de meditaţie sau fizice ori să închege colectivul de muncă – şi poţi să mai dai şi tu câte-

va exemple. În cele din urmă, această motivaţie este doar o modalitate de a te absolvi pe tine însuţi de responsabilitate. Procesul mental funcţionează cam aşa: „am încercat să fac acest lucru ca să mă simt mai bine sau mai sănătos şi n-a mers, deci n-are rost să-l mai încerc încă o dată sau să mai fac ceva în sensul respectiv – ***nu-i vina mea***". Practic, de fiecare dată când am auzit această scuză şi am încercat să obţin alte informaţii de la persoana în cauză, nu mi-a dovedit că s-a străduit prea tare în încercarea sa, indiferent de natura acesteia. Nu demult, am avut o clientă care spunea că, oricâte eforturi ar fi făcut, nu se putea relaxa. Am întrebat-o ce anume a făcut în acest sens, iar ea mi-a răspuns, mândră, că a mers la un curs de meditaţie. Aşa că următoarea mea întrebare a fost: „Ulterior, cât timp ai practicat meditaţia?". Am constatat că, după finalizarea cursului, s-a ţinut de exerciţii numai o săptămână. Fiind mereu abătută, femeia a tras concluzia că-i era imposibil să se relaxeze. Când i-am spus că până şi maeştrii Zen pot fi cu gândul în altă parte, şi-a schimbat perspectiva. Mai am un exemplu amuzant. Este vorba de un tip de la un seminar, care nu vroia să încerce niciunul dintre ceaiurile din plante pe care le adusesem. Spunea că „e certat" cu ceaiurile din plante. L-am întrebat pe care l-a încercat şi a recunoscut că nu băuse ***nici măcar unul***. Graţie convingerii lui, cum că toate ceaiurile din plante sunt oribile, el nu avea nicio mustrare de conştiinţă că obişnuia să bea cam 10 ceşti de cafea pe zi. Chiar dacă nu încercase niciodată vreun ceai, era convins că nu este vina lui că bea atât de multă cafea. Doar n-avea de ales, nu-i aşa?

4. **„Nu mă pot schimba"**, în multele ei forme, este o scuză extrem de populară. Aud replici de genul: „n-am fost niciodată prea sportiv", „întotdeauna mi-au plăcut dulciurile", „nu sunt creativ", „creierul meu o ia razna şi nu mă pot concentra" şi chiar „nu mă pricep la oameni". Adevărul este că, de obicei, ne temem de schimbare, deoarece ne este frică să nu greşim sau să nu fim respinşi. La fel ca scuza cu numărul 3, aceasta este tot o metodă bună de a scăpa de responsabilităţi în viaţă, punând-o sub semnul ghinionului, a moştenirii genetice sau a oricărui alt lucru. Căci, dacă „nu te poţi schimba" – la fel cum am spus anterior – nu este vina ta. Ce uşurare! Acum nu mai trebuie să faci nimic! Această scuză poate izvorî şi din credinţa înrădăcinată a unor oameni care cred că schimbarea, de orice natură ar fi ea, este imposi-

bilă. Aşa am constatat recent, consiliind o femeie care avea obiceiul ei de a-şi face griji neîncetat. I-am propus diverse soluţii ca s-o fac să gândească altfel, dar ***era convinsă*** pe deplin că, în cazul ei, nimic n-ar putea da rezultate. Unii oameni nu învaţă niciodată că, asemenea lui Dorothy din *Vrăjitorul din Oz*, ei deţin de la început puterea de a face tot ce îşi doresc. Trebuie doar să mişte acei pantofiori roşii şi să creadă că pot face ceea ce vor. În **capitolele 10-13**, îţi pun la dispoziţie câteva instrumente cu ajutorul cărora îţi poţi schimba convingerile.

„Viaţa nu se reduce la a avea o mână bună, ci la a juca bine o mână proastă."
PROVERB DANEZ

5. **„E! Hai că nu sunt chiar aşa de rău."** Aici, totul se rezumă la o problemă de negare. Cu toţii am afirmat asta. Întotdeauna va exista cineva mai gras sau mai puţin în formă, un beţiv mai mare sau un fumător mai înrăit ca tine. Dacă pui problema astfel pentru că te face să te simţi mai bine, te amăgeşti singur. Nu te compara cu oameni mai lipsiţi sau mai plini de energie (într-o formă mai bună sau mai sănătoşi) ca tine. Nu contează decât cum te simţi ***tu*** şi ceea ce vezi cu adevărat când te uiţi în oglindă.

6. **„Este prea târziu"** reprezintă o derivată a scuzei „nu mă pot schimba", dar merită menţionată, întrucât am văzut un mare număr de clienţi peste 50 de ani care sunt convinşi că, la vârsta respectivă, nicio



schimbare în stilul de viaţă sau în modul lor de gândire nu va putea produce vreo diferenţă calitativă în viaţa lor. Vom vedea în capitolul 11, **Scapă de piticii de pe creier**, că trebuie să fii foarte atent la autosugestii. Dacă îţi tot repeţi: „Ei bine, îmbătrânesc, aşa că nu este de mirare că devin mai îndesat, mai neputincios sau mai încet“, aşa te vei percepe şi în realitate. Ca să nu mai amintesc de cât de apăsătoare este toată trăncăneala respectivă! Există destule povestioare despre bunicuţe care se decid să participe la maratoane sau să se întoarcă pe băncile facultăţii pentru a dovedi că pot răspunde corespunzător provocărilor, atât mental, cât şi corporal. Prea târziu nu este decât atunci când te afli pe patul de moarte.

„*Tot ce ne mărgineşte noi numim destin.*“
RALPH WALDO EMERSON

7. **„Ce plictisitor! Dacă trăiesc aşa, sănătos, n-o să mă distrez niciodată.“** Întotdeauna le spun clienţilor mei că distracţia este una dintre cele mai bune surse de energie din câte există. Trebuie doar să-ţi ajustezi convingerile referitor la ceea ce este plictisitor şi distractiv – şi, totodată, să încerci să priveşti în perspectivă ca să-ţi dai seama ce „plăcut“ este să fii anchilozat sau să te doară oasele. Nu crezi c-ai putea să te distrezi (poate chiar mai bine) socializând şi consumând mai puţin alcool? Ai putea să te simţi bine făcând exerciţii fizice care-ţi plac, iar nu detestabile. Poţi să te bucuri şi făcând de mâncare ceva proaspăt, sănătos. Oare ce-o fi aşa grozav să mănânci atâtea prostii care nici măcar nu-ţi ţin de foame?

8. **„Chiar dacă duc o viaţă sănătoasă, tot există riscul să mă răpună o boală de tânăr sau să mă lovească mâine autobuzul.“** Daaaa. Sau ai putea trăi până la 90 de ani.

9. **„N-am ce-mi trebuie“**: spaţiu, bani, cunoştinţe, echipament. Odată, am avut o discuţie amuzantă cu o clientă, încercând să-i arăt cum s-ar putea apuca de sport, pentru că sedentarismul o făcuse să urce scările cu greu sau chiar să nu mai reziste o zi la cumpărături. A insistat asupra faptului că nu vroia să iasă afară din casă pentru a face mişcare, deci asta ieşea din discuţie (dar să nu uităm că, pentru alte lucruri, făcea acest „sacrificiu“) şi spunea că locuieşte într-un apartament foarte mic; prin urmare, n-avea loc să facă exerciţii – chit că era

vorba numai de o băncuţă, aşa cum i-am sugerat. Şi, bineînţeles, nu-şi putea permite să meargă la sală (vai, nici nu ştiţi cât de puţin câştigă funcţionarii economici?!). Sunt destul de sigură că, dacă cineva i-ar fi făcut cadou un abonament la sală, ar fi găsit ea un motiv ca să nu meargă. Câteodată – apropo de bani – mai aud şi lucruri cum că este prea costisitor să te hrăneşti sănătos. Nici să nu îndrăzneşti să te plângi de aşa ceva! Am o grămadă de clienţi care n-a făcut niciodată comparaţie între preţul legumelor, al fructelor de sezon, al fasolei sau al orezului şi al mâncării gata preparate, al pizzei sau al îngheţatei. Nu trebuie neapărat să mănânci afine în ianuarie ca să fii aşa de energic precum îţi doreşti.

10. **„Sunt un chin! Exerciţiile fizice, pur şi simplu, mă obosesc/ mă îmbolnăvesc/ îmi fac rău."** Dacă oboseşti când faci sport înseamnă că nu ai deloc condiţie fizică. Oricine poate vedea diferenţa majoră dintre vitalitatea şi tonusul alergătorilor la maraton şi starea în care se află persoanele sedentare. Treaba stă în felul următor: în primele patru săptămâni ale oricărui program de exerciţii fizice, corpul se adaptează noilor cerinţe şi va protesta. Desigur, va trebui să progresezi treptat în mod conştient. Dacă te doare, asigură-te că tehnica este corectă, fă sport mai puţin intens sau găseşte un alt exerciţiu care să nu-ţi mai provoace dureri.

Alte scuze pe care s-ar putea să le fi folosit şi tu

„Zilele sunt prea scurte." Iarna, când zilele nu mai sunt aşa de lungi, încep să-i aud pe clienţii mei că le este imposibil să iasă afară ca să facă o plimbare cu bicicleta sau chiar pe jos. Alo! Sunt sute de exerciţii pe care le poţi face în casă. Iarna, instinctual, încercăm să ne conservăm energia, dar trebuie să depăşim această tendinţă şi să facem tocmai invers pentru a rămâne mereu plini de viaţă!

„Nu vezi ce rău arăt?! Cum să merg aşa la sală?" Dar ce, crezi că în restul timpului, atunci când nu eşti la sală, eşti invizibil?

„E mai uşor să obiectezi decât să treci la treabă."
ANONIM

„Nu ştiu cum să manevrez toate aparatele alea de la sală." Scuza asta chiar atârnă de un fir de aţă.

„Nu pot să mă concentrez, dacă nu mănânc ciocolată.“ Iniţial, am crezut că acest client glumea, dar nu era deloc aşa.

„Familia mea este pe primul loc.“ Dacă ţii la cei din familie, vei avea grijă de sănătatea ta.

Cred că ai înţeles mesajul. Acum, eşti pregătit pentru chestionarul din **capitolul 6** pentru a mărturisi care sunt propriile tale scuze!

„Majoritatea oamenilor poate face lucruri extraordinare, dacă are încredere sau dacă își asumă riscuri. Cu toate acestea, mulți oameni nu fac nimic. Se proptesc în fața televizorului și se comportă ca și cum ar trăi o veșnicie."

PHILIP ANDREW ADAMS, COMENTATOR
ŞI PREZENTATOR AUSTRALIAN,
AUTORUL CAMPANIEI DE SUCCES „LIFE, BE IN IT"

„– Mi-aş dori să am timp pentru ceea ce-mi place.

– Norm, dar pierzi atâta timp frecând menta!"

NORM PETERSON ŞI CLIFF CLAVIN, „CHEERS"

CAPITOLUL 6

De fapt, ce te împiedică?

Acum este momentul să recunoşti care sunt scuzele *tale* şi să le pui la colţ. În sinea ta, ştii care sunt motivele pentru care nu faci ceea ce este bine pentru tine în viaţă. Ca să te ajut să le articulezi, îţi pun la dispoziţie următoarea foaie de lucru, pe care trebuie s-o completezi. ***Fii sincer!***

Dacă nu eşti onest, nu vei face decât să te afunzi în acelaşi cerc vicios – să-ţi doreşti să ai grijă de tine, conştient că acest lucru *este necesar*, dar să nu faci nimic, pentru că vei găsi tu o justificare care ţine de fiecare dată.

Care sunt cele mai nesănătoase obiceiuri ale tale?

Exemple: sedentarismul, consumul excesiv de ciocolată, alcool sau alimente nesănătoase, fumatul sau somnul insuficient.

..

....

....

Care sunt obiceiurile tale sănătoase, dar ocazionale?

Exemple: exerciţiile fizice, relaxarea, meditaţia, consumul de fructe şi legume, odihna suficientă, răsfăţul de sine. Fii cât poţi de clar.

...

....

....

Care sunt scuzele tale?

Revezi lista de scuze din capitolul 5. Notează-le pe cele pe care le foloseşti, chiar şi ocazional. Fii cât se poate de fidel, scrie exact ceea ce îţi zici în mintea ta sau cu voce tare. De exemplu: variaţia personală a scuzei „nu am timp" poate fi „nu pot merge la cursurile de yoga în seara asta, pentru că trebuie să fac cumpărăturile şi, dacă nu le fac, nu vom avea nimic de mâncare în casă toată săptămâna".

...

....

....

Acum, pentru fiecare *obicei nesănătos*, scrie o încurajare contrară scuzei la care apelezi în mod curent.

De exemplu: yoga este extrem de importantă pentru fizicul şi bunăstarea mea mentală. O voi pune deasupra oricărui lucru mai puţin important pentru sănătatea mea. Sau poţi scrie ceva simplu, de genul: somn bun, riduri permanente.

...

....

....

Pentru fiecare din *obiceiurile tale sănătoase pe care le nesocoteşti destul de des*, scrie o încurajare contrară scuzei pe care o utilizezi adesea pentru a te sustrage de la acestea.

De exemplu: corpul meu funcţionează pe baza resurselor pe care i le asigur *zilnic*. O să mănânc *în fiecare zi* sănătos, am tot timpul din lume sau exerciţiul fizic este distractiv, dacă eu îl fac să fie aşa.

...

....

....

Alege 1 sau 2 dintre încurajările contrare scuzelor, pe care simţi că ai cea mai MARE nevoie să le auzi în mod repetat până când ţi se fixează în minte. Acum, scrie-le cu **majuscule îngroşate** şi lipeşte-le pe frigider, lângă oglinda din dormitor sau în maşină. **FĂ ASTA CHIAR ACUM**, înainte de orice altceva. Este extrem de important! Dacă, citind această carte, nu faci nimic, nu te vei alege decât cu o lectură plăcută, informativă şi nimic mai mult.

„*Rezumă-ţi planul la scris. În momentul în care ai pus punct, dorinţa ce ţi se părea de neîmplinit va fi căpătat în mod sigur o formă concretă.*“
NAPOLEON HILL

Aceste enunţuri sunt **ÎNCURAJĂRI**. Vei scrie mai mult în **capitolul 13, Încurajări şi laude.** Ţine-le în locul pe care l-ai ales cel puţin trei săptămâni şi citeşte-le cu voce tare de cel puţin trei ori pe zi.

„*La început, obiceiurile sunt firave ca nişte iţe, apoi trainice ca nişte frânghii.*“
PROVERB SPANIOL

Treci la fapte!

La finalul seminariilor pe care le ţin, deleg participanţii să-şi redacteze scrisori în care îşi fac anumite promisiuni lor înşişi. Trei luni mai târziu, trimit aceste scrisori celor care le-au conceput, în semn de amintire sau chiar pentru a-i determina să acţioneze, dacă n-au luat încă nicio măsură în privinţa celor scrise în epistole. După cum îţi imaginezi, oamenii scriu tot felul de lucruri şi am făcut o selecţie de scrisori, reale, pentru a-ţi arăta ce promisiuni îşi fac aceştia la capătul unei zile în care au stat şi s-au tot gândit cum să-şi întreţină vitalitatea – şi cum îşi trăiesc viaţa. În partea a patra, **Planuri efective de acţiune**, vei avea ocazia să-ţi faci şi tu astfel de promisiuni, dar nu este neapărat nevoie să aştepţi atât. Dacă te inspiră vreuna dintre aceste scrisori, poţi redacta şi tu una şi i-o poţi da unui prieten căruia să-i explici clar că trebuie să ţi-o trimită înapoi peste trei luni.

Dragă C,
Ce mai faci? Eu sunt bine. Bun! Destul cu vorbăria, să trecem la fapte! Trebuie să faci trei lucruri pentru a te perfecţiona şi a-ţi îmbunătăţi viaţa. Tu ştii care sunt, dar este cazul să ţi le reaminteşti!
Nu mai fi atât de leneş – ia-ţi o slujbă/fă tot posibilul să fii promovat.
Fă mai multă mişcare, grăsanule!
Acordă-i mai multă atenţie soţiei – las-o mai moale cu pokerul/jocurile pe internet. Nu mai fugi de problemele pe care le ai.

Amicul tău,
C

****

Dragă A,
Eşti capabilă.
Eşti frumoasă.
Bei mai multă apă şi mai puţine băuturi energizante, aşa cum, ştii bine, ai promis?!
Sper că ai învăţat să te relaxezi, să uiţi de probleme şi să conştientizezi că şi mâine este o zi.
Crede în tine şi vei fi exact aşa cum vrei. X

****

Dragă M,
Sper că, atunci când vei citi acest bilet, vei fi mai fericită, mai sănătoasă şi mai împăcată cu tine însăţi. Eşti o persoană minunată şi meriţi să fii fericită. Pentru prima oară în viaţă, voi îndrăzni ca, înainte de a face orice altceva, să am grijă mai întâi de mine, în următoarele 3 luni. Weekendul acesta îmi voi face un plan pe care îl voi urma până la capăt!

****

Dragă D,
În momentul în care vei primi această scrisoare, vei fi împăcat cu situaţia ta actuală şi vei şti să fii fericit prin prisma lucrurilor

pe care ţi le oferă prezentul. În termeni practici, ai făcut demersuri la serviciu pentru a te putea implica în activităţi care te încântă, te motivează şi care corespund valorilor tale. Eşti cu adevărat binecuvântat şi nu ai de ce să fii stresat!

****

Dragă Y,

Obiectivele tale erau:

- să te laşi de fumat începând cu 1/11/05;
- să reduci consumul de alcool;
- să faci mişcare: să mergi mai mult pe jos, să faci sărituri şi să te ocupi de grădină;
- să nu te culci mai târziu de 10;
- serviciu: să spui ce vrei să faci. Fă ceva ca să fii promovat, aşa cum îţi doreşti!

****

Bravo ţie!

Ai reuşit, în sfârşit, să execuţi mai multe sarcini şi să ai încredere în alţii. Nu-i aşa că lucrurile încep să se aşeze?

****

Dragă I,

Sper că te bucuri mai mult de viaţă, fără să te mai stresezi gândindu-te ce-ai mai putea face ca să obţii mereu mai mult. Relaxează-te şi bucură-te de călătorie. Tot ce întâlneşti în calea ta are un scop anume. Nu mai lua lucrurile atât de serios.

Încearcă să meditezi cel puţin 15 minute în fiecare zi şi să faci ceva diferit în fiecare săptămână.

P.S. Nu uita de prietenii tăi.

Oare este vreuna dintre aceste scrisori tangenţială cu scopul vieţii tale? Referitor la felul în care îţi porţi de grijă, sub ce aspect trebuie să fii mai sincer cu tine însuţi?

„Nu lua în seamă criticile; nu s-a ridicat nicio statuie în cinstea unei guri rele."

JEAN SIBELIUS, COMPOZITOR FINLANDEZ CELEBRAT

„Când aud ceva trist, de genul «viaţa este grea», am tendinţa să întreb «comparativ cu ce?»."

SYDNEY HARRIS, JURNALIST

CAPITOLUL 7

Ai grijă cum vorbeşti

Dacă vrei cu adevărat să scapi de acele scuze răsuflate şi triste şi să devii mai energic, trebuie să fii atent la limbajul tău:

- când vorbeşti despre obiceiurile tale sănătoase
- când te descrii şi îţi expui abilităţile

Deci la ce mă refer? Sunt o grămadă de cuvinte, fraze şi critici care te pot secătui şi îţi pot limita vederile. În acelaşi timp, acestea te fac să-ţi găseşti din ce în ce mai multe scuze pentru diverse lucruri. Dacă am fi mai conştienţi de amprenta pe care o lasă limbajul în subconştient, poate că ne-am gândi, cu adevărat, de două ori înainte să vorbim.

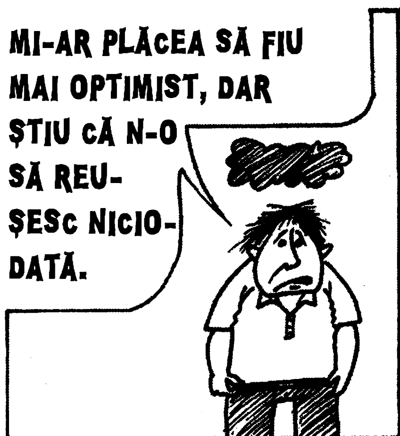
De exemplu, îţi spui (sau numai te gândeşti) că „*trebuie* să merg la sală acum" sau „e aşa de *greu* să ţii dietă; nu pot să mănânc nimic". Sau ceva de genul: „*urăsc* contabilitatea" sau „*trebuie* să termin toată treaba". Să începem cu acel „nu pot" pe care îl aud adesea. „Nu pot să mă relaxez", „Nu pot face sport", „Sunt praf fără cofeină" şi chiar „Nu pot face faţă". Chiar dacă cei mai mulţi dintre noi ştiu că acest „nu pot" se transformă într-o autosugestie, tot ne mai raportăm insistent, din anumite puncte de vedere, la această replică.

În plus, dacă vrei să-ţi îmbunătăţeşti viaţa, te îndemn să nu mai spui „ar trebui" sau „voi încerca să" fac acest lucru. De fiecare dată când aud aceste cuvinte, ştiu că persoana respectivă nu are cu adevărat intenţia de a lua, cumva, atitudine. Gândeşte-te la momentele în care ţi-ai spus „ar trebui să fac mai multă mişcare", „ar trebui să mănânc mai puţine prostii", „voi încerca să mă relaxez", „voi încerca să merg mai des la concerte cu prietenii mei". Atunci când spui „ar trebui" sau „voi încerca să", subconştientul tău înţelege că „nu trebuie să fac asta neapărat, nu este un lucru absolut necesar, pot să-mi găsesc o scuză". Numai atunci când îţi zici ceva de genul „voi face" şi, simultan, te gândeşti că „chiar aşa se va întâmpla", vei putea începe să faci ceva în sens real, efectiv.

O altă replică de care trebuie să te fereşti când vorbeşti cu tine însuţi şi cu ceilalţi este „trebuie să". De fiecare dată când *trebuie* să faci ceva, îţi displace. Dar dacă la mijloc este vorba de o *opţiune personală*, atunci te bucuri. Te simţi de mii de ori mai reconfortant *atunci* când alegi tu ce să faci. Recent, în cadrul unui curs de yoga, am fost martoră la o întâmplare sugestivă în raport cu diferenţa dintre aceste două atitudini. În timpul primei şedinţe după pauza din vară, foarte mulţi oameni se văitau că trebuie să reia flexiunea spatelui, exerciţiile pentru abdomen – practic, tot ce exersam. Chiar dacă nu protestau verbal explicit, oamenii aceştia dădeau, de fapt, de înţeles că „chiar trebuie să facem toate astea?". Am observat că văicăreţii erau cei care nu făcuseră progrese prea mari în materie de yoga în ultimul an şi aproape că-mi venea să-i întreb: „Ei bine, dar de ce aţi mai venit la acest curs?" Dacă aţi făcut-o pentru a vă dezvolta flexibilitatea şi forţa sau ca să vă relaxaţi, atunci de ce nu faceţi exerciţiile propuse de minunata noastră instructoare? Ceilalţi cursanţi, cărora le plăcea să fie provocaţi şi bănuiau că nu vor avea parte de rezultate fără să depună nişte eforturi, au progresat considerabil.

Astfel, dacă îţi spui adesea „trebuie să", îţi poţi pune singur piedici în ceea ce priveşte procesul de învăţare, dezvoltarea personală şi bucuria de a trăi. (P.S. – în săptămâna imediat următoare, după ce am scris acest lucru, m-am dus iar la curs şi, când instructoarea noastră a spus: „Haideţi, să începem toţi odată", jur că cineva a rostit: „Chiar trebuie?")

Uneori, oamenii spun că „trebuie să ...“, de teamă că nu este prea grozav să recunoască faptul că le place un lucru sau o activitate anume. Alteori, această replică face parte dintr-un pachet de scuze de genul „nu pot veni cu tine, pentru că trebuie să merg la sală“. Sună minunat, dar, în subconștient, ți se întipărește faptul că mersul la sală este o corvoadă. Spune doar: „Nu pot veni cu tine, pentru că mi am propus să merg la sală.“



Fii atent la noțiunile de limbaj pe care le folosești și care îți subminează liberul arbitru

Unii clienți îmi spuneau lucruri de genul: „Antrenorul meu personal mă pune să fac asta sau asta.” Nu este deloc așa. Tu alegi ca antrenorul tău personal să te ghideze. Nu ești pe deplin convins de asta? Pentru acest tip de limbaj, un exemplu și mai elocvent este să spui lucruri precum: „Copiii mei mă scot din sărite“. Nu, *tu* alegi să-ți ieși din fire. Este reacția ta într-o anumită situație.

De asemenea, fii foarte atent atunci când spui „urăsc...“. Dacă urăști legumele, mișcarea, apa (da, am auzit-o și pe asta) sau orice altceva, atunci, iată!, tocmai ai găsit scuza perfectă ca să te sustragi de la a consuma anumite lucruri sau a face sport... cu excepția cazului în care nu asta nu este scuza perfectă. Există soluții și pentru această situație: poți mânca legume sau poți bea apa care îți place, la fel cum poți face o activitate agreabilă. Și, în general, nu trebuie să urăști nici traficul sau pe alți oameni. Fie că ești de părere că aceste lucruri sunt „provocatoare“ sau recunoști că „nu se încadrează tocmai printre preferințele tale“, de fiecare dată când îți exprimi ura, irosești foarte multă energie. Mai aruncă o privire asupra descrierii rezervorului de energie din *capitolul 4* ca să înțelegi ce vreau să spun.

În continuare, gândește-te cum te etichetezi în general. Obișnuiești să te plângi față de ceilalți oameni că ești nătâng, lipsit de imaginație

sau slab la matematică? De cele mai multe ori, aceste etichete sunt o parte din monologul tău interior şi, cu cât le exprimi în cuvinte sau te gândeşti mai intens la ele, cu atât le vei crede mai mult, în subconştient, şi te vei conforma lor. O variantă şireată de etichetare personală este „întotdeauna am fost... (un luptător, neîndemânatic, gras, lipsit de speranţă, stângaci)". Nu numai că te calificI într-un anumit fel, dar te eliberezi şi de orice urmă de responsabilitate de a face ceva în privinţa respectivă, pentru că, în subconştient, completezi propoziţia prin „... şi aşa voi fi mereu". Încearcă să înlocuieşti aceste lucruri cu „lucrul cutare mă provoacă să devin mai bun", „în trecut am avut o tendinţă către cutare lucru, dar acum mă schimb". De asemenea, poţi să glumeşti pe seama greşelilor sau a slăbiciunilor tale fără să te critici. Spune doar „hopa, iată încă o lecţie de viaţă" (şi apoi defineşte ce-ai învăţat din situaţia respectivă).

Un ultim lucru demn de menţionat este felul în care răspund oamenii la întrebarea: „Ce mai faci?". Răspunsul tău reprezintă lucrul de care vei avea parte din plin, aşa că alege-l cu grijă. Uite-te la acest tabel şi gândeşte-te la replicile pe care le dai de obicei.

O doză din tehnica mea

După ce m-am schimbat şi am început să vorbesc (şi să cred) *altfel* despre tenis, am trecut de la a fi literalmente groaznică la a fi capabilă să joc în turneele de tenis de la ţară împreună cu soţul meu. De fapt, lui îi datorez în totalitate acest mic triumf, pentru că m-a tratat exact pe baza principiilor tehnicii pe care o promovez eu. El este un bun jucător de tenis şi, când am început să vorbesc despre cât de îngrozitor jucam eu – plângându-mă că am vederea proastă, că nu sunt o atletă înnăscută (oh, da, aveam nişte scuze minunate) – el a insistat să încep să-mi spun că „sunt o bună jucătoare de tenis; am nevoie doar de un pic de antrenament". Şi ne-am antrenat – mult. Nu pretind că abilităţile mele s-au îmbunătăţit doar pentru că am scandat nişte cuvinte, dar, cu siguranţă, aceste vorbe m-au ajutat să cred că voi reuşi să lovesc mingea înapoi peste plasă fără probleme. Acest lucru m-a sprijinit în timpul antrenamentelor, când am exersat, şi m-a ajutat să mă schimb foarte mult.

Acum, socializez făcând o activitate sănătoasă şi petrec clipe de nepreţuit cu partenerul meu. Toate aceste lucruri n-ar fi fost posibile, dacă aş fi rămas închistată, cu aceeaşi convingere limitată, că sunt groaznică la tenis.

Ai putea schimba asta	**Cu asta?**
OK	Minunat
B.I.N.E. – bolnăvicios, iritat, nesigur, extenuat	Grozav
Nu prea rău	Extraordinar
Supravieţuiesc (ceea ce nu este suficient)	Sunt fericit
Stresat	Sunt bine
Extenuat	Sunt un învingător
Dărâmat	Entuziasmat
Ocupat	Motivat

Vom privi această abordare dintr-un unghi total diferit în **capitolul 11, Scapă de piticii de pe creier**, deoarece gândurile au, şi ele, un mare impact asupra nivelurilor noastre energetice.

Energia este contagioasă, fie ea pozitivă sau negativă

Jeff era un memorabil client de-al meu, mai mult datorită limbajului său colorat din timpul primei noastre întrevederi. Era destul de stresat, dar nu avea nicio problemă în a-mi spune ***de ce*** avea starea aceea. „Nu mai suport traficul în drum spre serviciu. Este ceva de groază!" Şi mi-a mai spus cât de mult detesta situaţiile în care colegii săi promiteau lucruri pe care nu le făceau. „Lucrul ăsta mă scoate din sărite foarte tare", a spus el. Compania pentru care lucra tocmai fusese restructurată şi Jeff considera că este nefericit exact din pricina acestui fapt.

Mă gândeam: cum Dumnezeu să fac să-i schimb gândirea acestui tip? Aşa că l-am provocat ca, timp de trei zile, să nu mai rostească expresiile „urăsc", „nu suport" şi „mă scoate din sărite". I-am spus că îl voi suna la finalul perioadei respective ca să aflu ce s-a întâmplat. Aşa cum era de aşteptat, mi-a spus că nu s-a descurcat prea bine cu sarcina pe care i-o dădusem. În prima zi, nu-şi dădea deloc seama sau conştientiza foarte târziu, după ce faptul fusese deja consumat, că el tot continua să folosească acele cuvinte în spusele şi gândurile lui. În cea de-a doua şi a treia zi, Jeff începuse să observe expresiile, dar numai imediat după ce le rostea. Totuşi, din acest exerciţiu, el a învăţat că era capabil să-şi analizeze limbajul şi că putea să facă modificări la nivelul lui. A insistat asupra acestei schimbări şi a devenit conştient de efectul pe care îl avea negativismul său, nu numai asupra propriei persoane, dar şi asupra familiei sau a colegilor săi. Deşi i-am propus o serie întreagă de măsuri prin care putea să scape, controlat, de stres, Jeff a spus că schimbarea conştientă a limbajului a fost cea mai eficientă metodă care l-a ajutat şi în privinţa tensiunii arteriale. În viaţa ta, există anumite aspecte în raport cu care trebuie să-ţi stabileşti clar ţelul, pentru a opri pierderile de energie, ca în cazul lui Jeff? Numai tu poţi face asta.

Răspunde la întrebările următoare. Te vor ajuta să înveţi să foloseşti limbajul în beneficiul propriei tale vitalităţi. Dacă ţi se pare că-ţi este prea greu să-ţi aminteşti când ai folosit anumite expresii, nu-i nicio problemă. Ideea este să începi să acorzi mai multă atenţie limbajului tău, astfel încât să-ţi alegi vorbele proactiv.

Când spui „nu pot"?

..

....

....

Ce vei spune în locul acestui „nu pot"?

..

....

....

La ce te referi când spui în mod repetat că „ar trebui" sau că „vei încerca" să faci ceva?

✍...

....

....

Ce vei spune în locul acestor expresii?

✍...

....

....

La ce te referi când spui că „trebuie" să faci ceva?

✍...

....

....

Ce vei spune în locul acestei expresii?

✍...

....

....

Ce anume spui că „urăşti"?

✍...

....

....

Ce vei spune în loc?

Sună ca o placă stricată, nu? Ei bine, exact asta este şi ideea.

✍...

....

....

Cum răspunzi la întrebarea „ce mai faci"?

✍...

....

....

Dacă răspunsul tău nu reflectă o stare de bine, cu ce l-ai putea înlocui?

✍...

....

....

Obişnuieşti să spui despre ceilalţi oameni că te „enervează", „întristează" sau că „îţi taie elanul"?

✍...

....

....

Cum ai putea să scapi de acest obicei şi să-ţi controlezi sentimentele când eşti instinctiv?

✍...

....

....

„*Nu putem schimba un lucru până când nu-l acceptăm.*“

C.G. JUNG

„*Acceptă că în unele zile ai de câştigat, la fel cum, în altele, ai de pierdut.*“

RICKY GERVAIS

Acceptă că, pentru a primi ceea ce vrei, trebuie să renunţi la ceva

Înainte să-ţi treacă prin gând că îţi stric bucuria aducând în discuţie faptul că poate vei fi nevoit să renunţi la anumite lucruri ca să fii mai plin de viaţă, îţi cer să uiţi de ochelarii de cal. Sincer, sunt perfect de acord că trebuie să te bucuri de viaţă. Niciodată nu i-am sfătuit pe oameni să se chinuiască să supravieţuiască, consumând numai linte şi suc de grâu. Majoritatea dintre noi suntem nerăbdători să ne înfruptăm din micile plăceri ale vieţii. Vrem un vin bun, o îngheţată delicioasă sau, pur şi simplu, să lenevim îndelung duminică dimineaţa. Ceea ce este în regulă, atâta timp cât nu abuzăm.

În acest capitol, ideea principală este că, pentru a fi plin de vitalitate aşa cum îţi doreşti, trebuie să existe ceva la care va trebui să renunţi. În acest punct, ai trei variante:

1. Să nu renunţi la ceea ce îţi place, dar să suporţi consecinţele.
2. Să nu renunţi la acel ceva şi să fii indignat.
3. Să renunţi la acel ceva şi să accepţi că acesta este sacrificiul pe care trebuie să-l faci pentru a obţine ceea ce îţi doreşti.

Ai putea să ***renunţi*** la ceva care îţi place, ştiind că acesta este în defavoarea vitalităţii tale? Tuturor ne place să pretindem că nu trebuie să renunţăm la un obicei dăunător, dacă îl putem compensa prin altul bun sau rău. Ca şi cum, dacă mănânc îngheţată, dar fac foarte mult efort, atunci nu voi avea nicio problemă arterială. Sau, dacă sar peste micul dejun, pot să mănânc un baton de ciocolată după-amiaza. Am avut chiar şi fumători care mi-au spus că sunt sănătoşi, pentru că fac exerciţii fizice zilnic, şi nu-i aşa că, astfel, plămânii lor sunt se curăţă suficient? Ei bine, nu.

„Acceptarea nu înseamnă supunere; constă în recunoaşterea datelor unei probleme şi, apoi, în luarea unei decizii în raport cu aceasta."

KATHLEEN CASEY THEISEN, SOCIOLOG AMERICAN ŞI AUTOARE A CĂRŢII *EACH DAY A NEW BEGGINING: DAILY MEDITATIONS FOR WOMEN*

Nu poţi acţiona împotriva firii. Dacă cel de-al doilea sau al treilea pahar cu vin pe care îl bei seara te face să te simţi obosit a doua zi, oricâte ceşti cu ceai de ginseng ai bea dimineaţa, n-o să-ţi recapeţi energia. Vei reuşi, dar numai dacă sari peste paharul cu vin.

Dar cum este când mănânci sănătos şi echilibrat, dar, pur şi simplu, nu poţi să rezişti la chipsurile cu tortilla? Dai gata câte o pungă gigantică în fiecare săptămână, justificându-ţi pornirea prin faptul că, până la urmă, *sunt* făcute din porumb şi le mănânci cu salsa degresată. Ei bine, dacă vrei să slăbeşti, ai face bine să uiţi de chipsuri.

Apropo de supraponderabilitate, ştii ce spune cel mai gras om din Marea Britanie? „Aş face orice să slăbesc." Orice, în afară de a nu mai mânca o porţie dublă de alimente prăjite, dimineaţa, trei porţii de

plăcintă cu brânză la prânz şi o cantitate enormă de curry la cină. Am pus cumva şi cei 5 litri de bere slabă consumaţi în pub înainte de cină? În afara problemelor sale curente de sănătate (răni la picioare şi dificultăţi respiratorii), acest om încă nu vrea să accepte că trebuie să renunţe la respectivele obiceiuri ca să se schimbe. El admite că are o greutate de neimaginat ca rezultat al propriei lui lăcomii, dar nu este încă pregătit să renunţe la deprinderile fără de care s-ar putea simţi mai bine.

Fă-ţi timp!

Kerri, o mamă ocupată care munceşte, a venit la mine pentru că era stresată, spunându-mi că se simte „distrusă". Era dornică să schimbe câteva lucruri în stilul ei de viaţă pentru a-şi recăpăta energia, dar pretindea că nu avea deloc timp să facă mişcare. Cum am şi eu doi copii, am înţeles că era o provocare pentru ea şi am început să vorbim despre rutina vieţii sale, căutând oportunităţi de schimbare. Am dedus că, în trei seri din săptămână, se grăbea acasă să urmărească o telenovelă! I-am sugerat să renunţe la asta şi să meargă de acasă la sală. „O, n-aş putea să renunţ la telenovelă", a spus ea. Alo! Ce poate fi mai important ca sănătatea ta? După ce i-am oferit câteva argumente, a realizat cât de ilogic trăia şi a înţeles că, de dragul copiilor ei, nu punea preţ mai mare pe serial decât pe sănătatea ei. A acceptat schimbarea. A scăpat de 5 kilograme în următoarele 6 luni şi a devenit mult mai puţin stresată. Povestea lui Kerri este un exemplu bun care demonstrează cât de prosteşti şi banale pot fi scuzele noastre, dar, în acelaşi timp, şi cât de mult ne pot dezarma acestea.

Dar motivele mele sunt REALE

Crezi că Kerri este singura care-şi găseşte scuze stupide? „Să mă uit la telenovelă?! Dar crezi că am timp de aşa ceva?" Tot timpul port conversaţii cu clienţi de-ai mei care îşi omoară minuţios fiecare moment al zilei, făcând o multitudine de lucruri importante, ducând la bun sfârşit diverse responsabilităţi şi dormind numai şase ore pe noapte. În timpul şedinţelor, aceştia se uită sfidător la mine, de parcă ar vrea

să-mi spună „Vezi! Chiar n-am timp să fac sport, să gătesc, să mă văd cu cei dragi sau să fac cine ştie ce altceva". Le spun tuturor că fiecare om are la dispoziţie aceleaşi 24 de ore pe zi şi este treaba lui cum le petrece. Dacă vrei să te simţi bine (şi să continui să te simţi bine şi pe măsură ce îmbătrâneşti), s-ar putea să fii nevoit să iei decizia de a mai reduce din sarcinile de muncă şi de a avea mai multă grijă de tine.

Iată o foaie de lucru care te ajută să accepţi faptul că trebuie să renunţi la anumite lucruri care îţi plac şi să-ţi cultivi obiceiuri benefice.

Ce schimbare acceptabilă poţi face, pur şi simplu, în viaţa ta ca să devii atât de energic, suplu, în formă, concentrat sau creativ cum îţi doreşti?

Exemple: să renunţi la obiceiul de a naviga pe internet sau de a te juca pe computer seara târziu; să consumi mai puţin alcool, cofeină, ciocolată, gogoşi, chipsuri; să ai mai puţine sarcini; să te uiţi mai puţin timp la televizor; să nu mai fii autoritar.

..

....

....

Dacă ai renunţa la obiceiul respectiv sau ai lua măsuri drastice în privinţa lui, ce beneficii ai avea de pe urma acestui lucru?

Fii foarte precis şi detaliază-ţi răspunsul. „M-aş simţi mai bine" nu o să te motiveze îndeajuns.

..

....

....

Acum, scrie un motiv care te face să renunţi bucuros la acest comportament/ obicei/ dependenţă – scrie o încurajare care pune această renunţare într-o lumină pozitivă.

De exemplu: Faptul că voi renunţa să beau cafea la serviciu mă va face să fiu mai puţin stresat şi să mă pot concentra mai bine. Voi dormi mai bine şi voi avea mai multă energie.

..

....

....

Excelent. Acum, la fel ca în capitolul 6, scrie acest ultim enunţ pe o foaie mare, cu litere îngroşate şi pune-o, cel puţin pentru trei săptămâni, într-un loc în care dai zilnic cu ochii de ea. Dacă vei înregistra bine încurajarea respectivă şi o vei repeta de fiecare dată când eşti tentat să-ţi reiei deprinderile vechi, vei asocia ***renunţarea*** la acestea cu ***sentimente pozitive***. Trebuie să iei atitudine chiar acum, pentru că, altfel, îţi vei pierde motivaţia şi nu vei mai face nimic.

Sper că acest capitol te-a ajutat să mai scapi de unele dintre scuzele şi obiceiurile care îţi secătuiau energia. Acum, că ai început să nu-ţi mai găseşti scuze pentru orice, eşti pregătit să înveţi să trăieşti energic. **Partea a treia, Fii plin de viaţă!**, abundă în informaţii, sfaturi practice şi instrumente de lucru pe baza cărora poţi să-ţi recapeţi vitalitatea şi vigoarea!

PARTEA A III-A

Fii plin de viaţă! 15 strategii esenţiale de revitalizare

„*Fără vedenie de prooroc, poporul este fără stăpân.*"

PROVERBE 29:18

„*Fără viziune, lumea este nulă.*"

ROGER BLACK, MEDALIAT OLIMPIC

CAPITOLUL 9

Ce înţelegi tu prin vitalitate?

Când auzi cuvântul „vitalitate", îţi imaginezi oameni fericiţi şi zâmbitori care se plimbă cu bicicleta într-o zi însorită? Un om care face surf printre valurile agitate sau pe cineva care meditează stând sub un copac?

Ţi se pare că tu n-ai putea fi niciodată unul dintre oamenii aceia zâmbitori? Indiferent de ceea ce crezi, ai în tine potenţialul de a trăi plin de vitalitate! În această a treia parte a cărţii, îţi voi vorbi exclusiv despre strategiile care te vor ajuta să duci o astfel de viaţă.

În dicţionar, vitalitatea este definită astfel: „caracterul a ceea ce este viu; putere de viaţă, vigoare vitală; energie, forţă, dinamism". Pentru majoritatea oamenilor, să fii plin de vitalitate înseamnă să fii energic vreme îndelungată, iar nu înflăcărat pentru câtva timp.

La seminarii, am rugat peste o sută de delegaţi să definească vitalitatea şi, mai jos, ai o listă cu cele mai uzuale răspunsuri:

Energie	Viaţă/ Trăire
Stare de bine	Sănătate
Distracţie	Dragoste
Lumină	Seninătate

Unul dintre participanţi a spus că este ca şi cum ai trăi degajat, că simţi că ai energie ca să faci orice-ţi pui în cap.



Eu cred că vitalitatea are de-a face cu toate cele ***PATRU ENERGII*** (vezi capitolul 3) şi presupune vigoare, dragoste, gândire ageră, sclipire şi orientare către un scop. Dar, bineînţeles, cel mai important este felul în care defineşti ***tu*** vitalitatea, cum o percepi şi cum arată aceasta pentru ***tine***.

Parcurge următoarea foaie de lucru, cu ajutorul căreia vei înţelege mai clar şi mai concret ce-ţi doreşti atunci când spui că vrei să fii mai plin de viaţă.

Dacă ar trebui să defineşti vitalitatea într-un singur cuvânt, care ar fi acela? (Poate fi chiar şi ceva amuzant, dacă vrei.)

✍..

....

....

Când eşti plin de viaţă, cum te simţi?

✍...

....

....

Când eşti plin de viaţă cum arăţi?

✍...

....

....

Când eşti plin de viaţă, prin ce calităţi personale te evidenţiezi?

De exemplu, eşti mai răbdător, mai creativ sau ai spirit de conducător.

✍...

....

....

Dă o definiţie scurtă şi memorabilă a vitalităţii, care să te facă să ajungi (sau să te menţii) în starea respectivă?

De exemplu: putere!, plin de viaţă, vervă şi nerv, dă-i drumul, fă-o.

✍...

....

....

Întoarce-te la **capitolul 1, Ce-ţi doreşti cu adevărat?,** şi reciteşte-l. Combină informaţiile respective cu aceste imagini şi sentimente legate de vitalitate şi vei obţine o imagine perfectă cu tine ipostaziat în cea mai bună formă, plin de viaţă la potenţialul tău maxim. Ca să fii energic, este foarte important să te vizualizezi plin de viaţă, dinamic şi sănătos aşa cum îţi doreşti – şi exact asta urmăreşte următorul capitol.

În capitolele centrale ale cărţii (capitolele 10-24), îţi voi prezenta toată gama de metode care te pot face să devii mai energic pe plan mental, fizic sau emoţional – şi-ţi voi da şi câteva sfaturi despre cum să fii mai însufleţit şi mai plin de pasiune!

Poate trebuie doar să te reconcentrezi...

Sunt mulţi oameni care au avut obiceiuri bune ce le dădeau foarte multă putere de viaţă, dar pe care le-au pierdut sau care s-au dispersat şi nu mai sunt o parte integrantă din strategia oamenilor pe care se sprijină viaţa şi vitalitatea acestora. Aşa că poate trebuie doar să te concentrezi din nou asupra importanţei acestui lucru şi, mai ales, asupra a ceea ce trebuie să faci.

O prietenă dragă de-a mea, care a suferit de cancer la sân, mi-a spus că s-a concentrat din nou asupra lucrurilor cu adevărat importante în viaţă şi asupra felului în care vrea să-şi petreacă timpul. „Abia când ai de-a face cu aşa ceva, îţi poţi înfrunta propria moarte."

Am rugat-o să îmi vorbească mai ales despre obiceiurile care îi conferă energie şi, în mod cert, acum are unele noi: bea suc natural în fiecare dimineaţă, nu mai consumă lapte şi ia spirulină (un supliment alimentar despre care se spune că este un fel de „superaliment" bogat în antioxidanţi şi acizi graşi esenţiali). Prietena mea obişnuia să meargă şi înainte la sală, dar acum este şi mai strictă în această privinţă. spunea că şi-a „reînnoit starea de spirit" după ce a constatat ce înseamnă să ai o boală care, practic, reprezenta o ameninţare la adresa vieţii sale. Acum, ea duce o viaţă mult mai relaxată, deşi recunoaşte că nu este prea tolerantă cu cei care se plâng de lucruri mărunte.

Oare şi tu eşti unul dintre cei care se concentrează asupra lucrurilor insignifiante şi nu mai ai timp să te simţi bine?

ENERGIA MENTALĂ

Din toate cele **PATRU TIPURI DE ENERGIE**, voi începe cu cea **MENTALĂ**, deoarece această carte îşi propune să te facă să gândeşti altfel – astfel încât să reuşeşti să fii plin de viaţă şi să ai o stare de spirit bună fără să te zbaţi sau să chibzuieşti prea mult. Următoarele patru capitole, 10-14, se referă la abilităţile-cheie de ordin mental, cu ajutorul cărora vei deveni mai energic şi vei reuşi mai bine să trăieşti aşa cum îţi doreşti – adică să ai ***o viaţă plină de vitalitate.***

„Tot ceea ce poate concepe mintea omului şi poate crede inima lui se poate realiza."

NAPOLEON HILL, AUTOR AL CĂRŢII *DE LA IDEE LA BANI*

„Trebuie să credem în noroc, altfel cum ne-am putea explica succesul celor care ne sunt antipatici?"

JEAN COCTEAU, SCRIITOR ŞI POET FRANCEZ

CAPITOLUL 10

Vizualizează

Cel mai important şi singurul lucru pe care îl poţi face pentru a scăpa de scuze şi a începe să trăieşti plin de viaţă este să **VIZUALIZEZI** energia. Dacă îţi poţi induce mental o stare sănătoasă, vibrantă şi fericită (fie că e pe plan vizual, auditiv sau tactil), eşti la jumătatea drumului către obiectivul tău. Procesul de vizualizare este oarecum magic, pentru că te face să acţionezi corect pe plan mental, astfel încât să obţii rezultatele dorite. Te face să ai un ton al vocii sau un limbaj corporal – pe care ceilalţi oameni îl receptează, dar numai subliminal – care denotă încredere. Practic, folosindu-te de puterea minţii, îţi vei crea viaţa pe care o doreşti.

Cei mai mulţi sportivi de top cunosc valoarea acestui principiu, întrucât constituie o parte esenţială a antrenamentului lor. Tiger Woods spune: „Vizualizarea a devenit o parte importantă în raport cu ţelul meu..." Brigitte McMahon, triplă medaliată cu aur, a afirmat că şi-a vizualizat sprintul către linia de sosire de multe ori înainte să ajungă la Sidney – că „şi-a planificat rezultatul cursei". Pretutindeni în lume, pentru oamenii de succes, această metodă a devenit rutină şi poate fi la fel şi pentru tine. Oprah Winfrey spune: „Cred în acest lucru şi l-am experimentat în propria mea viaţă: vizualizarea creativă dă rezultate".

Totul este atât de simplu. **Trebuie doar să-ţi faci timp pentru asta.** Deoarece, dacă nu incluzi acest lucru în programul tău sau dacă nu-l respecţi conştiincios, ca pe un obicei, într-un anumit moment al zilei, de exemplu, când te trezeşti, este puţin probabil că o să se întâmple

ceva. Din proprie experienţă, îţi pot spune că, vizualizând lucrurile pe care mi le doream, am obţinut rezultate uimitoare: un contract cu un client nesperat, un contract pentru publicarea acestei cărţi şi oportunitatea de a practica echitaţia în mod regulat – iar astea sunt numai câteva exemple. De acum cinci ani, de când am apelat la această tehnică, lucrurile sunt mult mai clare. Când mă foloseam de tehnica vizualizării, apăreau şi rezultatele, iar când nu o foloseam, reuşita era mult mai slabă. Deci, după cum îţi imaginezi, acum apelez periodic la aceasta.

Trăieşte energic

Pentru ca vizualizarea să fie mai eficientă, trebuie să începi cu un moment de relaxare. Când eşti liniştit, subconştientul tău este mai receptiv la sugestie (care funcţionează la fel ca hipnoza).Cu cât vizualizezi mai des aceeaşi imagine, cu atât subconştientul tău va începe să creadă şi să acţioneze în conformitate cu ea. Subconştientul este, de fapt, destul de credul şi va acorda credit tuturor semnalelor pe care le primeşte în mod repetat. Iată de ce copiii cărora li se spune că sunt proşti chiar devin astfel, iar cei cărora li se spune că sunt talentaţi, ajung adesea să exceleze în plan academic. Gândeşte-te la Muhammad Ali care îşi spunea mereu: „Sunt cel mai tare". Îşi inducea repetat această imagine în minte şi credea în ea – pentru că nu ajungi triplu campion mondial la categoria grea, dacă azi ai încredere în tine şi mâine n-ai!

Lucrul cel mai bun este, bineînţeles, să experimentezi tu însuţi vizualizarea. Te provoc să te gândeşti măcar o dată pe zi la ceva legat de energia şi sănătatea ta, de noile obiceiuri pe care vrei să ţi le faci sau legat de orice lucru la care speri, fie că este vorba de o promovare sau de întâlnirea partenerului de viaţă la care visezi. Nu spun că, dacă ai 1,60 m înălţime, poţi să te vizualizezi devenind un jucător profesionist de baschet. Afirm doar că n-ar trebui să te laşi îngrădit de credinţe şi temeri care te limitează, de tendinţa de a tărăgăna sau a te gândi prea mult la anumite lucruri sau de a te lăsa influenţat de rezultatele precedente. Prin această metodă eficientă, de care nu vei fi dezamăgit, îţi vei recăpăta vitalitatea şi-ţi poţi atinge pe deplin scopurile.

Ţine minte că, deşi folosesc cuvântul „vizualizare“, mă refer, de fapt, la crearea unei experienţe mentale, fie că este vorba de imagini, sunete sau sentimente. Unii oameni pot să-şi imagineze mai bine cum s-ar simţi psihic decât cum ar fi viaţa lor, dacă ar fi plini de viaţă. Îţi recomand să dai frâu liber imaginaţiei şi să vizualizezi situaţia exact aşa cum simţi ca să obţii efectul scontat, încurajând experienţele vizuale, auditive sau chinestezice (senzoriale).

Panoul viselor

Ca să vizualizezi ceea ce îţi doreşti, ţi-ar prinde bine un ***panou al viselor.*** Pe un panou de lemn de orice mărime sau pe unul pentru postere, prinde cu bolduri sau lipeşte fotografii care reprezintă imagini reprezentative pentru felul în care vrei să trăieşti. Apoi, pune panoul într-un loc de seamă şi studiază-l de două-trei ori pe zi – de exemplu, când te trezeşti şi seara, înainte să te bagi în pat. Eu am un astfel de panou chiar lângă pat. Dar unii dintre clienţii mei l-au pus pe frigider (mă refer la postere de hârtie aici), în maşină sau lângă oglinda din baie. O persoană şi-a lipit chiar o fotografie a Mariei Sharapova pe husa rachetei ei de tenis şi spune cu mâna pe inimă că acest lucru a ajutat-o să joace mai bine.

Îţi recomand cu căldură să-ţi faci şi tu un panou al viselor. Acesta îţi va fi de folos în atingerea scopurilor tale. De exemplu, dacă vrei să slăbeşti, ai putea să cauţi o fotografie în care eşti suplă sau să-ţi decupezi chipul dintr-o poză şi să-l lipeşti peste o fotografie cu trupul Angelinei Jolie! Dacă vrei să-ţi recapeţi starea de bine, lipeşte şi nişte imagini cu oameni fericiţi, zâmbitori, în formă şi plini de energie. Dacă îţi doreşti o familie fericită, foloseşte fotografii de familie, vesele.

Şi nu trebuie să te opreşti aici. Prinde pe panoul viselor reprezentări cu locuinţa, iahtul, maşina, vacanţa mult visată sau notează totalul sumei din depozitul de economii. Şi eu am pus toate aceste lucruri pe propriul meu panou. Am adăugat chiar ŞI fotografii cu ACEASTĂ carte, pe care le-am pus exact lângă lista best-sellerurilor din *Sunday Times*. Acum, ASTA îmi dă şi mai multă putere de viaţă, pentru că sunt atât de încântată şi mă simt atât de motivată să-i ajut

pe oameni să se simtă mai bine ca niciodată. Când mă uit la acea parte a panoului, mă umplu de viaţă. Dar, vizualizarea tuturor acelor lucruri nu reprezintă **doar** o sursă de energie; ea mă va ajuta să-mi împlinesc visurile. Ceea ce este valabil şi pentru tine.

Tot ce îţi cer la finalul acestui capitol este să faci măcar ***un*** lucru, cât de mic, pentru a obţine rezultatele pe care ţi le-ai construit mental. Dacă alegi să nu faci asta, gândeşte-te şi la motivele pe care le ai. Ţi se pare prea greu? Dacă nu poţi întreprinde nicio acţiune în acest scop, cum ai de gând să scapi de scuzele tale învechite? Oare nu crezi că această metodă va funcţiona? De ce nu încerci să exersezi încontinuu măcar pentru trei-şase săptămâni? Dacă accepţi această tehnică în viaţa ta, vei vedea că este distractivă şi că îţi stimulează creativitatea. N-ai nimic de pierdut, ai numai de câştigat.

„*Ceea ce-i tulbură pe oameni nu sunt lucrurile, ci ideile pe care şi le fac ei despre lucruri.*"

EPICTET (55-135 Î.HR.)

„*Dar ce ziceţi de gloanţe?*"

AFIRMAŢIA LUI HERB KIMMEL – BEHAVIORIST, PROFESOR DE PSIHOLOGIE – LA AUZUL CITATULUI ANTERIOR

CAPITOLUL 11

Scapă de piticii de pe creier

Ultimul capitol s-a referit în totalitate la crearea unor imagini puternice raportate la vitalitatea ta, dar există un lucru care te poate împiedica parţial sau chiar total să vizualizezi lucruri şi să gândeşti pozitiv: ***credinţele limitatoare***. Acestea sunt temerile şi gândurile negative referitoare la propria ta persoană, pe care eu le numesc ***PITICII DE PE CREIER***. Aceste bestii mici locuiesc în mintea ta şi ies din când în când la iveală, zdruncinându-ţi încrederea în tine, făcându-te să lucrezi la anumite proiecte sub presiune sau, pur şi simplu, stricându-ţi ziua.

Poate că n-ai băgat niciodată de seamă că, uneori, vorbeşti cu tine însuţi – există voci în mintea ta care ţi se adresează. Acestea îţi aduc aminte anumite lucruri, câteodată te încurajează (acestea sunt un soi de zâne bune ale minţii), dar, cel mai des, te critică sau îţi spun că nu trebuie să dai greş, că schimbarea va fi una rea sau alte prostii de genul ăsta.

Iată câteva exemple de lucruri obişnuite care-ţi stau pe creier:

- Totul trebuie să fie perfect
- Trebuie să am dreptate
- Trebuie să deţin controlul
- Trebuie să fiu puternic
- Mi-e frică de... schimbare, eşec, respingere
- Nu mă pot schimba
- Niciodată nu-mi iese nimic
- Asta nu este drept
- Nu pot să fac faţă acestui lucru
- Nu pot să-i cer ajutorul
- Trebuie să... Ar trebui să... S-ar cuveni să...
- Grăbeşte-te
- Sunt atât de neîndemânatic
- Sunt un idiot
- N-o să fiu niciodată în stare să...
- N-o să reuşesc să...

Îţi sună cunoscută vreo sintagmă? Probabil că da şi probabil că mai ai nişte „pitici" de-ai tăi. După scuze, aceştia reprezintă ***cele mai mari*** piedici în încercarea ta de a-ţi recăpăta vitalitatea, de a fi fericit şi de a duce o viaţă minunată, aşa cum îţi doreşti.

Dar ştii ce? DE-ACUM ÎNAINTE, NU TREBUIE SĂ-I MAI SUPORŢI! Ai puterea de a alunga piticii de pe creier. Pentru a face asta, ***în primul rând*** trebuie să crezi că ai această capacitate şi, ***în al doilea rând***, trebuie **să fii perseverent** în efortul de a-i eradica. Să vedem cum vei realiza aceste două lucruri.

Credinţa

Pentru a avea succes în demersul tău, este foarte important să crezi, să fii convins că poţi alunga piticii de pe creier. Din nefericire, cei mai mulţi oameni cred că sunt condamnaţi să trăiască mereu cu aceşti monstruleţi, iar asta devine, în sine, o mare scuză prin care ei



îşi justifică obiceiurile negative care îi epuizează. Afirmaţiile de genul: „Nu mă pot abţine", „Sunt impulsiv" sau „Pur şi simplu, sunt perfecţionist şi nu cred că am să mă schimb vreodată" constituie exemple elocvente.

Aşa cum am spus în **capitolul 7, Ai grijă cum vorbeşti,** trebuie să fii foarte atent la lucrurile pe care ţi le spui în mod repetat. Pentru că vei ajunge să le crezi.

Nu uita că mintea ţi se subordonează pe deplin. Această afirmaţie este evidentă şi de bun simţ, dar pe care nu toată lumea o crede sau o utilizează. Folosindu-te de capacitatea ta de a-ţi controla propria minte, vei deveni stăpânul vieţii tale, ceea ce este cu adevărat uimitor. Nu-ţi irosi această putere. Dacă eşti conştient că ai capacitatea respectivă, vei scăpa din ghearele piticilor de pe creier.

Dacă ai nevoie să fii mai încrezător în forţele proprii ca să poţi domina piticii de pe creier, întreabă-te: „Cine îmi spune, de fapt, lucrurile astea?" Dacă răspunsul este unul dintre sau similar cu următoarele: tata, mama, fratele, sora, huliganii de la şcoală, profesorul, atunci trebuie să le spui răspicat şi ferm acestor oameni: „Nu aveţi niciun control asupra mea. Nu l-aţi avut niciodată. Eu decid cine şi cât mă poate controla. De fiecare dată când vă voi auzi vorbindu-mă de rău, o să refuz să mă gândesc la lucrul respectiv şi o să mă concentrez asupra unui fapt pozitiv" (poţi folosi o încurajare despre care vei afla mai multe în **capitolul 13**).

Dacă răspunsul la întrebarea „cine îmi spune aceste lucruri?“, este „nu ştiu“, poţi afirma ceva de genul: „Eşti doar un pitic jalnic şi-mi spui numai o grămadă de prostii...“, apoi poţi continua să te încurajezi.

Dacă tot nu eşti convins că te poţi controla şi că poţi scăpa de piticii de pe creier, ia în calcul acest minunat citat al lui Viktor Frankl. Este una dintre încurajările cele mai elocvente pe care le-am auzit vreodată. El spunea: *„...omului îi poate fi luat totul, dar nu şi ultima dintre libertăţile omeneşti: aceea de a-şi alege atitudinea într-un anumit set de circumstanţe, de a-şi alege propriul fel de a fi.“*

Când a scris acest lucru, autorul s-a referit chiar la ***orice*** împrejurare. Viktor Frankl a fost un psiholog australian care a fost închis în patru lagăre de concentrare naziste în timpul celui de-al doilea război mondial. Spunea că, atunci când lumea i se părea mai mohorâtă ca niciodată, se forţa să-şi alunge disperarea care punea stăpânire pe gândurile lui rememorând clipele fericite de altădată şi făcându-şi speranţe de viitor pentru ***când*** va fi eliberat – iar nu dacă va fi eliberat din lagăr. A înţeles că avea capacitatea mentală de a selecta gândurile care îl ajutau să supravieţuiască, nu pe acelea care-l puteau adânci şi mai mult în tristeţe. În cazul lui, chiar era o situaţie de viaţă şi de moarte.

Persistenţa

Dacă acum crezi că ***ai*** puterea să-ţi controlezi gândurile, cum ai de gând să extermini piticii de pe creier odată pentru totdeauna? Ei bine, probabil că vei avea nevoie de foarte mult timp ca să duci la capăt această treabă. Dar nu ai niciun motiv să nu începi chiar de acum să scapi de pitici, eliminându-i unul câte unul.

Ştii cum este atunci când înveţi ceva nou, când, la început, îţi este mai greu, dar, în timp, totul avansează mai repede? Modelele mentale sau acţiunile care fac parte din procesul respectiv devin, până la urmă, a doua ta natură sau chiar automate. În acelaşi fel, s-ar putea să-ţi ia ceva timp să scapi de piticii de pe creier şi, în schimb, să înveţi să gândeşti

„*Stai paznic la uşa minţii tale.*“
ANTHONY ROBBINS

mult mai pozitiv – dar te vei obişnui cu acest lucru. Aici intervine **persistenţa**. Haide să aruncăm o privire asupra instrumentelor şi a modului de acţiune prin care poţi ţine la distanţă gândurile ofensive care te demoralizează.

În primul rând, când recunoşti un „pitic“ şi decizi să-l extermini, evocă o amintire care să-l concureze şi să-l contracareze. De pildă, în loc să te gândeşti: „Nu pot să fac faţă acestui lucru“, mai bine îţi aminteşti de un moment în care ai rezolvat cu bine lucrurile, păstrându-ţi calmul. Trebuie să ai la îndemână o serie de exemple asupra cărora să te concentrezi deliberat atunci când ţi se clatină încrederea în forţele proprii. Pentru a nu fi luat pe nepregătite în momentele de scepticism, scrie-ţi amintirile în jurnal.

„Ne construim viaţa prin fiecare gând. Şi, câteodată, se întâmplă să schimbi un gând precum «De ce mi s-a întâmplat mie asta?» cu «Totul face parte dintr-un plan divin şi există un scop pentru asta, iar alegerea mea se rezumă la a adopta cea mai bună reacţie posibilă».“
DEE WALLACE STONE

O altă metodă simplă cu ajutorul căreia îţi poţi schimba gândirea este să-ţi distragi atenţia de la gândurile respective şi să te concentrezi asupra unor lucruri distractive viitoare: poţi suna un prieten sau poţi citi ceva de plăcere. De asemenea, ai putea să lucrezi la un proiect care să-ţi capteze întreaga atenţie şi să te solicite mental sau să faci un puzzle. Aceste tactici sunt eficiente, dacă eşti un luptător, pentru că nu te poţi complace într-un morman de griji când eşti absorbit în întregime de altceva. Unii oameni care au joburi foarte stresante îşi schimbă radical starea de spirit practicând sporturi periculoase precum ciclismul montan, întrucât activitatea aceasta îţi solicită întreaga atenţie şi te face să te simţi ca şi cum ai fi în altă lume. O altă modalitate prin care vei reuşi să te concentrezi mereu asupra unor astfel de lucruri, este să ţii, de exemplu, o publicaţie cu jocuri sudoku la îndemână sau, împreună cu un grup de oameni, să stabileşti o zi în care să faceţi activităţi sportive.

O a treia şi una dintre cele mai eficiente metode de a scăpa de piticii de pe creier este să alegi o încurajare mult mai elocventă decât problema care nu-ţi dă pace, asupra căruia să te concentrezi şi s-o

repeţi cu voce tare. De exemplu, ai putea să-ţi zici: „Pot să fac asta" şi, în mod deliberat, să te concentrezi asupra acestei încurajări de fiecare dată când unul dintre piticii tăi de pe creier iese la iveală şi strigă: „Nu pot să fac faţă acestei situaţii". În **capitolul 13, Încurajări şi laude**, îţi voi vorbi exclusiv despre aceste încurajări şi despre cum le poţi imprima în mintea ta.

Nu aştepta „să ai timp" ca să poţi scăpa de piticii de pe creier, pentru că asta n-o să se întâmple niciodată. Ia atitudine chiar acum, pune-ţi o notiţă care să-ţi aducă aminte de acest lucru, acolo unde simţi tu că este cel mai indicat – în geantă, în servietă, pe masa din faţa uşii principale sau fă-ţi un semn pe mână ori în telefon – fii creativ!

Capacitatea de concentrare

Atunci când Richard Branson şi Per Lindstrand au bătut recordul la traversarea Pacificului cu balonul cu aer cald, au pierdut rezervoare de combustibil, au trecut prin incendii, iar incontrolabilele ridicări în altitudine nu numai că le-au pus în primejdie călătoria, dar şi vieţile. Ar fi fost foarte uşor să gândească: „Oh Doamne, suntem condamnaţi, o să murim". Dar Richard a apelat la metodele distragerii atenţiei şi a concentrării extraordinar de bine. În autobiografia sa, *Losing my Virginity*, el afirmă:

„Am evitat să mă gândesc la moarte şi, în următoarele zece ore, m-am concentrat intenţionat asupra cadranelor... Pur şi simplu, mă uitam la cadrane şi îmi imaginam că sunt la conducerea unei maşini uşoară ca fulgul pe care trebuia s-o menţin pe o bandă a străzii."

De asemenea, el s-a concentrat asupra discursului înregistrat de camera video, pretinzând că se adresa familiei sale şi că totul era în regulă. Dacă această metodă se poate aplica în situaţii-limită, atunci, cu siguranţă, o poţi aplica şi tu în viaţa de zi cu zi pentru a te concentra asupra a ceea ce-ţi doreşti în loc să te cramponezi de nişte limitări autoimpuse.

Răspunde la întrebările sau cerinţele următoare:

Alcătuieşte un top trei al propriilor tăi pitici de pe creier.
Dacă nu-l poţi alcătui, nu-ţi face griji. În săptămâna următoare, fii atent la vocile din capul tău şi încearcă să conştientizezi mesajele care te demoralizează.

..

....

....

Cum vei învinge aceşti pitici de pe creier – adică în ce fel te vei convinge că sunt stupizi şi ireali?

..

....

....

Ce metode vei pune în aplicare atunci când aceşti pitici vor pune iar stăpânire pe mintea ta şi cum vei proceda în această situaţie? Fii explicit.

..

....

....

„Nu lăsa niciodată imaginaţia limitată a altora să te limiteze; nu-i limita niciodată pe alţii prin propria imaginaţie limitată."

MAE JEMISON, ASTRONAUT

„Păcat că toţi oamenii care ştiu să conducă ţara sunt ocupaţi să conducă taxiuri sau să tundă părul."

ANONIM

CAPITOLUL 12

Preia controlul!

Acum, când ştii că piticii de pe creier pot fi exterminaţi şi poate ai ajuns chiar să le conştientizezi existenţa în mintea ta, aş vrea să-mi îndrept atenţia asupra unui anumit tip de „pitici" care îţi secătuiesc mai ales energia. Acest tip se referă la piticii de pe creier care ne îndeamnă să preluăm controlul asupra oricărui lucru. Sunt nişte voci difuze care ne oferă motive pentru care trebuie să preluăm controlul sau să facem totul aşa cum vrem noi. Ne fac neascultători şi incapabili să învăţăm lucruri sau să colaborăm cu ceilalţi.

Este amuzant să vezi cum se consumă unii oameni încercând să-i controleze pe alţii sau anumite evenimente când, de fapt, putem deţine controlul pe deplin numai asupra noastră înşine. Aceasta este o problemă comună, cel puţin în rândul clienţilor mei, dintre care cei mai mulţi sunt persoane care au realizat multe lucruri în viaţă. Le place să aibă senzaţia că sunt deasupra tuturor, să ştie mereu ce se întâmplă şi să aibă un cuvânt de spus în luarea deciziilor. Nu este nimic în neregulă cu asta, numai că ei au tendinţa de a confunda influenţa cu controlul.

Influenţă vs. control

„Tot ceea ce fac şi spun împreună cu cineva contează."
GITA BELLIN

Dacă încercăm în mod conştient să influenţăm pe cineva sau ceva, avem ocazia de a dezvolta o strategie. „Ce doreşte cel care ia decizia?" „Ce l-ar determina pe subordonatul meu să muncească bine la proiectul cutare?" Avem tendinţa să punem întrebări corecte pentru a influenţa situaţia în mod efectiv.

Când încercăm cu bună ştiinţă să deţinem controlul asupra muncii, comportamentului sau personalităţii altora, nu punem de obicei aceste întrebări. Ne străduim să preluăm controlul folosind un ton mai ridicat, făcând uz de ameninţări, având un comportament pasiv-agresiv, exprimându-ne dezacordul, fiind critici sau apelând la tertipuri emoţionale precum inducerea sentimentului de vinovăţie sau comunicarea incompletă a mesajelor. Acestea sunt cauze esenţiale care ne epuizează energia emoţională şi mentală şi, chiar dacă metodele par să funcţioneze pe termen scurt, nu sunt niciodată eficiente pe termen lung, întrucât, astfel, nu vom construi niciodată relaţii cu adevărat. Pe scurt, te istovesc şi atât.

Când influenţăm oamenii astfel încât toată lumea să fie în câştig (şi ei, şi noi), relaţiile devin mai puternice. Când îi terorizăm, îi linguşim sau ne agităm pentru ca ceilalţi să cedeze, relaţiile se slăbesc, pentru ca, în final, să nu mai existe nimic din acestea.

Despre încredere

Ai avut vreodată un membru în echipă pe care te puteai baza mereu când ai trecut printr-un moment greu? „Am încercat asta, dar nu a mers." „Glumeşti? N-o să cădem niciodată de acord asupra acestui lucru." „Nu pot să cred că noi trebuie să facem asta. Este atât de nedrept. Nu-i aşa că sunteţi de acord?" Am lucrat cu o echipă dintr-o firmă de consultanţă care se afla exact într-o situaţie similară. Femeia în cauză, Lisa, nu era neapărat o persoană rea, avea doar obiceiuri negativiste prin care demonta pe toată lumea. Managerul acestei echipe ştia că toată lumea era stresată, dar nu aceasta problema. Oamenii erau ***lipsiţi***

de motivaţie din mai multe raţiuni, una fiind oboseala în faţa acestui negativism persistent. Trebuia să motivez echipa, dar, în acelaşi timp, să influenţez comportamentul femeii fără s-o acuz sau s-o controlez, ceea ce, cu siguranţă, ar fi înrăutăţit situaţia.

Mi-am petrecut o zi ajutând echipa, printre alte lucruri, să formuleze un set de principii de muncă pe placul tuturor. A fost foarte greu să câştig încrederea fiecăruia, pentru că, atunci când oamenii au anumite preconcepţii, vor ţine cu dinţii de ele. Echipa a ales drept principii călăuzitoare: sprijinul, inovaţia, onestitatea, respectul, atitudinea pozitivă şi satisfacţia clientului.

După câteva săptămâni, am vorbit cu managerul echipei să văd cum mergeau lucrurile. A avut puterea să-i reamintească femeii care avea o atitudine negativă care a fost înţelegerea echipei, spunându-i: „Lisa, îţi aminteşti de valorile echipei noastre? Poţi găsi o cale de spune lucrurile într-un mod pozitiv?“ A făcut-o pe jumătate în glumă, astfel încât ceilalţi să nu-şi piardă respectul pentru Lisa, şi ea chiar a reacţionat pozitiv.

Poţi să te gândeşti la o situaţie din viaţa ta când ai putut determina o echipă, un coleg, familia sau partenerul să accepte şi să opereze după un anumit set de principii pentru a nu mai fi frustrat mereu de comportamentul lor? Când porţi aceste „conversaţii curajoase“, îţi dai seama că îi înţelegi mai bine pe oamenii respectivi, şi ei pe tine. Astfel, îţi păstrezi energia pentru lucruri mult mai bune.

Gândeşte-te la discuţiile pe care le-ai avut cu cei din familie sau cu colegii, şefii sau vânzătoarea din magazin. Analizează cât de mare a fost influenţa ta pozitivă şi cât de mult ai căutat să controlezi lucrurile. Te rog să spui sincer cât de tare simţi nevoia de a deţine controlul şi să te gândeşti care ar fi ariile sau persoanele în raport cu care ai putea să abandonezi această nevoie, economisind o grămadă de energie.

Răspunde la aceste întrebări:

Care sunt ariile sau persoanele din viaţa ta pe care încerci mai degrabă să le controlezi decât să le influenţezi pozitiv?

De exemplu: copiii, partenerul, colegii, un proiect, treburile prin casă.

✍..

....

....

....

....

....

....

....

Descrie cum stai la capitolul vitalitate atunci când (în mod inevitabil) nu reuşeşti să controlezi aceste lucruri?

✍..

....

....

....

....

....

....

....

Gândeşte-te cum ai putea să influenţezi în mod pozitiv aceste arii sau persoane, în loc să încerci să le controlezi:

✍..

....

....

....

....

....

....

....

Dintre aceste idei, care este aceea pe care te angajezi s-o pui în practică?

✍...

....

....

....

....

....

....

....

Cum vei evalua dacă ai reuşit sau nu să faci schimbarea respectivă?

✍...

....

....

....

....

....

....

....

„*Dacă repeţi un lucru, vei ajunge să-l crezi. Şi odată ce această credinţă devine o convingere adâncă, lucrurile încep să se concretizeze.*"

CLAUDE M. BRISTOL, AUTOR AL BESTSELLERULUI *THE MAGIC OF BELIEVING*

„*Cred că prefer să văd partea neagră a lucrurilor. Paharul este mereu pe jumătate gol. Şi crăpat, pe deasupra. Şi doar ce mi-am tăiat buza în el. Şi mi-am spart şi-un dinte.*"

JANEANE GAROFALO, COMEDIANTĂ, ACTRIŢĂ ŞI GAZDĂ A EMISIUNII RADIOFONICE *THE MAJORITY REPORT*

CAPITOLUL 13

Încurajări şi laude

Ţi-a fost dat vreodată să experimentezi bucuria unei împliniri sau a unui compliment sincer venit din partea cuiva pe care-l respecţi şi iubeşti? Şi, în acel moment, ai simţit că radiezi, că eşti plin de viaţă? Cu toţii am trecut prin asta la un moment dat. Acum, imaginează-ţi cum ar fi să trăieşti acest sentiment în fiecare zi. Este atât de simplu, ca o joacă de copii. Şi, într-adevăr, copiii mici sunt foarte buni la asta. Atunci când fac un desen, ei sunt convinşi că este o capodoperă şi, atunci când construiesc o fortăreaţă, ei se proclamă regele sau regina acelui castel. Asta pentru că cei mici încă nu au atâţia pitici pe creier şi pentru că încă nu se compară cu restul lumii.

Şi noi putem învăţa să fim din nou aşa! Ne putem spune că suntem extraordinari şi putem să ne lăudăm succesul. Eu numesc asta distracţie, iar **încurajările** şi **laudele** elocvente sunt nişte instrumente pe care le putem folosi atât în raport cu noi, cât şi cu cei dragi nouă.

Încurajări

Afirmaţiile încurajatoare sunt enunţuri pe care ni le spunem fie în gând, fie cu voce tare, care ne vor face să devenim mai buni pe plan emoţional şi comportamental, să avem mai multă încredere în noi şi să ne orientăm mai bine către un scop anume. Aceste încurajări ne

conferă foarte multă energie mentală şi emoţională! Te poţi folosi de ele în diverse feluri:

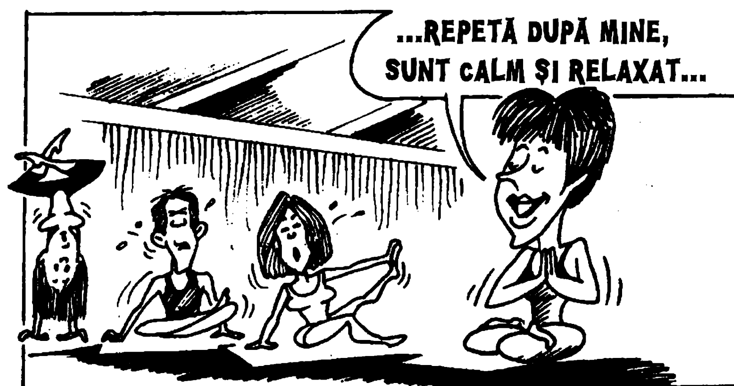
- La începutul fiecărei zile pentru a-ţi influenţa starea de spirit sau pentru a enumera talentele cu care ai fost binecuvântat
- Pentru a contracara gândurile negative (piticii de pe creier) şi emoţiile
- Pentru a contracara scuzele
- Chiar înaintea unei şedinţe, a unei întâlniri sau a unei conversaţii importante ca să fii în formă maximă
- În situaţiile în care doreşti să-ţi evidenţiezi o anumită calitate
- La finalul fiecărei zile pentru a reafirma ceea ce ai realizat şi ai învăţat.

Pe parcursul ultimelor două capitole, ai avut ocazia să te gândeşti la tipurile de lucruri care te secătuiesc de energie mentală şi emoţională, iar acum este momentul să refaci scenariul. Te îndemn să pui peste tot bileţele pe care sunt scrise mesaje care te vor ajuta să te simţi plin de viaţă şi de succes, pur şi simplu fantastic, în general. Pune-le deasupra oglinzii din baie sau pe frigider, în maşină, în sertarele de la birou sau foloseşte-le ca screensavere. Poţi face asta şi pentru soţul, soţia sau pentru copiii tăi!

Indiferent ce mesaj foloseşti pentru tine, priveşte-l şi rosteşte-l de cel puţin trei ori pe zi, până la saturaţie, pentru cel puţin 21 de zile. Aceasta este perioada minimă de timp ca mesajul să ţi se înrădăcineze în subconştient, adică să te gândeşti la el automat. După aceea, vei începe să te comporţi în aşa fel încât să-ţi atingi ţelul, să-ţi evidenţiezi o anumită trăsătură sau să ajungi să ai o anumită stare de spirit, aşa cum îţi doreşti.

Nu este mare lucru, dar, cu toate astea, sunt puţini oameni care folosesc acest truc magic pentru a trăi aşa cum vor. Unii fie sunt sceptici (fără să fi încercat vreodată procedura sau jurând că şi-au spus „am câştigat la loterie“ timp de trei luni şi nu s-a întâmplat nimic), fie „nu au timp“ sau, pur şi simplu, nu au cunoştinţă de această metodă uşoară de a-şi reprograma gândirea. ***Dar*** am avut clienţi neîncrezători care s-au întors la mine să-mi spună cum au devenit calmi, încrezători

şi chiar au reuşit să câştige mai bine după ce s-au încurajat. Aşa că nu respinge trucul până nu-l încerci.



Recomandarea mea este să formulezi cel puţin o afirmaţie încurajatoare inteligentă, amuzantă şi memorabilă pe care s-o receptezi la fel de bine ca pe o melodie ascultată la radio. Iată o serie întreagă de afirmaţii încurajatoare (toate create de clienţii mei pentru ei), de la cele mai simple la cele mai îndrăzneţe. Simte-te liber să te inspiri din ele atunci când îţi creezi propriile afirmaţii:

- Sunt calm.
- Sunt capabil.
- Sunt extraordinar!
- Am prea mult har ca să fiu stresat.
- Pot rezolva problemele.
- Reacţionez cum vreau.
- Aleg să fiu fericit.
- Găsesc oamenii potriviţi la momentul potrivit.
- Eu concretizez lucrurile.
- Sunt al naibii de bun!
- Eu deţin puterea!
- Sunt aşa cum am visat, un om de succes.
- Pot să negociez.
- Sunt creativ.
- Prosper mereu.
- Viaţa este aşa cum o fac eu.

- Respiră, zâmbeşte, râzi şi trăieşte mai mult.
- Trăiesc cea mai bună decadă din viaţa mea.
- Pot schimba prezentul.

Vei observa că toate afirmaţiile de mai sus sunt pozitive (adică nu s-a folosit negaţia) şi au verbele la timpul prezent, ceea ce facilitează transmiterea directă a mesajului către subconştient – ***fac*** sau simt cutare lucru ***acum***. Totul se întâmplă ACUM.

Câţiva dintre clienţii mei au descoperit că următoarele încurajări i-au ajutat enorm, pentru că acestea le-au înlăturat piticii de pe creier (perfecţionism, satisfacerea celorlalţi, nevoia de control, timiditate):

- Nu poţi mulţimi pe toată lumea.
- Lucrurile nu trebuie să fie perfecte.
- Nu pot controla totul/ Renunţă la control!
- Dă-te la o parte, Madonna!

Totuşi, există un alt tip de încurajare pe care o poţi rosti şi care te poate inspira într-o situaţie actuală dată. Unele încurajări pot părea negative, dar tot au un puternic efect motivaţional.

- Pentru a reuşi în afaceri, fii îndrăzneţ, fii primul, fii diferit.
- Ce nu te ucide, te face mai puternic.
- Cine te tachinează, te cucereşte.
- Când ajunge în punctul cel mai de jos, roata se întoarce.
- Nu ştiu care este cheia succesului, dar cheia eşecului este să încerci să mulţumeşti pe toată lumea. – Bill Cosby
- Am învăţat mai mult din eşecurile, decât din succesele mele. – Richard Branson
- Nimeni nu te poate face să te simţi inferior, dacă nu binevoieşti asta. – Eleanor Roosvelt
- Învăţăm să acţionăm curajos mergând înainte de fiecare dată când, de frică, ne retragem. – David Seabury
- Când începi un lucru, gândeşte-te cum îl vei termina. – Stephen Covey
- Mai întâi stabileşte că lucrurile pot fi şi vor fi făcute, şi apoi vom găsi şi calea. – Abraham Lincoln

Orice încurajare vei găsi pentru tine, cheia este s-o repeţi mereu şi ***s-o crezi.***

Crezi că tu ai probleme?

Linda, în vârstă de 55 de ani, „a suferit mereu de multe boli". După al doilea război mondial, la naşterea ei, mama avusese toxiinfecţie (otrăvirea sângelui), aşa că a venit pe lume mică şi suferindă de icter. Sistemul ei imunitar şi nivelul energetic erau foarte vulnerabile încă de pe atunci. A început să aibă migrene de la 10 ani. Apoi suferea tot mai des de stări depresive, febră glandulară şi pneumonie. Făcuse atâtea infecţii, încât devenise alergică la penicilină. De la vârsta de 15 ani, a luat tranchilizante şi antidepresive. Dar, aşa cum spunea Linda, familia ei era caracterizată printr-o puternică etică a muncii – duci totul mai departe şi nu te dai bătut – şi asta a făcut şi ea.

În 1999, starea Lindei s-a înrăutăţit. Nu mai putea să vorbească, să scrie, să citească sau să audă bine. Un psihiatru a diagnosticat-o cu nevroză depresivă şi ea a fost nevoită să facă terapie timp de şase ani. Această terapie a învăţat-o pe Linda cum să proceseze informaţiile în mod diferit în mintea ei – spunea ea, era ca şi cum înainte n-ar fi avut niciun motor de căutare, iar acum ar fi căpătat unul. Şi-a dat seama că avea păreri disfuncţionale şi că exista o evidentă neconcordanţă între nivelul ei intelectual ridicat şi nivelul energetic foarte scăzut.

Tocmai începuse o nouă viaţă, adoptând o altă perspectivă, când, în 2005, a fost diagnosticată cu cancer. Uneori, viaţa pare cu totul nedreaptă, dar Linda mi-a spus că descoperirea acestei boli a reprezentat picătura care a făcut-o să-şi reconsidere viaţa.

„A trebuit să pun în practică tot ce învăţasem. Când am făcut cancer, totul s-a schimbat. Mi-am asumat tot ce mi se întâmpla şi am început să fac ceva în acest sens. Gata cu victimizarea! De asemenea, nu mi-am pierdut simţul umorului. Acest lucru era atât de important pentru mine."

Pentru tratarea cancerului, Linda a făcut două operaţii, chimioterapie şi radioterapie – toate au dat rezultate. De mai

bine de an, a scăpat de cancer şi, cu timpul, devine din ce în ce mai plină de viaţă. Mănâncă mai sănătos – nu mai este dependentă de ciocolată şi biscuiţi. Şi este atentă la ceea ce-i cere corpul, lucru pe care nu-l făcuse niciodată înainte.

Este convinsă că s-a vindecat graţie optimismului său. Linda spune că „nu este de ajuns să-ţi zici «fii pozitiv», trebuie să simţi asta cu adevărat."

Laude

„*Ceea ce putem sau nu putem face, ceea ce considerăm posibil sau imposibil depinde foarte rar de capacităţile noastre. Mai degrabă, depinde de credinţele noastre în raport cu ceea ce suntem.*"
ANTHONY ROBBINS

Dacă vrei să fii mai energic, obişnuieşte-te să ***te lauzi*** zilnic pentru succesele şi realizările tale. ***Nu*** este vanitate. Este doar o altă formă de a-ţi spune că eşti capabil, talentat şi special. Foarte puţini dintre noi avem parte de un susţinător/ fan/ mentor care este mereu aproape să ne transmită acest mesaj, aşa că putem s-o facem şi singuri! De obicei, în toată nebunia de zi cu zi, terminăm un proiect şi ne grăbim să începem altul fără ca măcar să ne tragem sufletul, facem repede un raport pozitiv despre afacerea cu acel client.

Încurajează-te şi nu numai că te vei simţi mai plin de succes şi mai satisfăcut de realizările tale, dar chiar vei fi, pentru că îţi *vei* consolida atitudinea de învingător.

„*Laudă lucrurile de care ai vrea să ai parte mai mult.*"
THOMAS J. PETERS

Iată câteva întrebări pe care ai putea să ţi le pui ca să te obişnuieşti să te lauzi:

- Pentru a te mobiliza la începutul zilei: „Căror provocări le-aş putea face faţă azi şi cum le voi rezolva într-un mod creativ şi pozitiv?"
- După o convorbire telefonică problematică sau una referitoare la

un contract din domeniul vânzărilor: „Unde m-am descurcat bine? Am fost bine pregătit, şarmant, creativ, persuasiv? Cum am făcut asta?"

• Când îndeplineşti o sarcină, „bate-te" pe umăr, spune-ţi: „Foarte bine!" şi gândeşte cum te-ai folosit de abilităţile şi capacităţile tale pentru a ieşi în avantaj.

• La finalul fiecărei zile: „Ce-a mers bine azi?", „Care a fost cea mai bună parte a zilei?"

Poţi folosi orice modalitate de laudă, din cele de mai sus, şi cu copiii sau partenerul tău. Le va creşte încrederea în ei şi, totodată, va întări relaţia dintre voi.

Analiza succesului

Iată o poveste despre o echipă internaţională de rugby care şi-a schimbat radical traiectoria care o conducea vertiginos către eşec, învăţând să-şi laude reuşitele într-o nouă manieră. Antrenorul învins a fost dat afară şi, când a venit noul antrenor, a observat că, atunci când echipa pierdea, îşi petreceau mult timp analizând tactica jocului şi tot ce mersese prost. El şi-a întrebat echipa: „Ce faceţi atunci când câştigaţi?". „E simplu", au spus ei, „Mergem într-un pub!"

Aşa că unul din lucrurile pe care le-a făcut acest antrenor a fost să adune echipa pentru a analiza formulele lor de succes. Acest lucru a ajutat echipa să se concentreze mai bine în timpul jocului. Jucătorii se gândeau mai mult la lucrurile pe care trebuiau să le facă pentru a avea succes mai degrabă decât la cele pe care trebuiau să le evite pentru a nu pierde!

Stephen Covey, în best-sellerul *Eficienţa în 7 trepte*, le reaminteşte cititorilor că „ne îndreptăm înspre lucrurile asupra cărora ne concentrăm". Pentru a schimba un anumit obicei, este mult mai uşor să ne îndreptăm *înspre* adoptarea atitudinii dorite (pe care am definit-o şi am vizualizat-o foarte clar) decât să ne abţinem să ne comportăm aşa cum nu ne dorim. Această tehnică este eficientă şi ca să ai succes în sport, dar şi ca să reuşeşti să renunţi la fumat, să ţii cure de slăbire, să faci fitness sau să dezvolţi un aspect pozitiv al personalităţii tale.

Şi acum, vine pentru partea distractivă.

Răspunde la următoarele întrebări:

La ce încurajări ai apela ca să reuşeşti să contracarezi scuzele şi gândurile negative, să-ţi dezvolţi personalitatea şi să trăieşti aşa cum îţi doreşti? Poţi scrie cât de multe doreşti, dar eu ţi-aş recomanda între una şi trei.

...
....
....
....
....
....
....

În continuare, desenează nişte afişe colorate, artistice, pe care să fie scrise afirmaţiile tale încurajatoare. Nu te sfii să foloseşti creioane colorate, abţibilduri sau lipici strălucitor! Fii copil din nou. Poate că sună prosteşte şi eşti tentat să sari peste acest pas, dar el este important din trei motive:

1. Creându-ţi un asemenea afiş, îţi vei fixa mai bine încurajările în minte.

2. Făcând ceva artistic, poţi evada din angrenajul mental şi poţi fi creativ şi în alte arii.

3. Este distractiv! Fac acest exerciţiu cu aproape fiecare grup în atelier şi *întotdeauna* mi-e greu să-i desprind de această activitate.

Acum, agaţă posterele undeva ca să le poţi vedea zilnic – preferabil, de cel puţin trei ori.

Cum ai putea să-ţi lauzi succesele mai des şi mai memorabil?

...
....
....
....
....
....

Cum îţi vei reaminti ţie însuţi să faci asta suficient de des, astfel încât să devină un obicei?

....

....

....

....

....

....

„*Adesea, creativitatea înseamnă să faci o mică schimbare la ceva ce există deja. Ştiai că pantoful drept şi cel stâng au fost concepuţi cam în urmă cu un secol?*"

BERNICE FITZ-GIBBON (1894-1982), PIONIER ÎN PUBLICITATE, ÎN DOMENIUL COMERŢULUI CU AMĂNUNTUL

„*Secretul creativităţii constă în a şti cum să-ţi ascunzi sursele.*"

ALBERT EINSTEIN

CAPITOLUL 14

Fii creativ!

Până acum, am discutat pe parcursul a patru capitole despre cum poţi fi mai energic în plan mental – vizualizând, simţindu-te stăpân pe situaţie, exterminând piticii de pe creier şi creându-ţi obiceiuri pozitive –, lucru care te va ajuta, totodată, să scapi de scuze şi să începi să duci o viaţă ce stă sun semnul vitalităţii.

Mai există o cale prin care te poţi revitaliza mental care te va ajuta o dată în plus să scapi de scuze pentru totdeauna – este vorba despre *creativitatea personală*. Creativitatea înseamnă să priveşti lucrurile dintr-o altă perspectivă, astfel încât să abandonezi vechile şabloane, aceasta fiind, de altfel, şi esenţa acestei cărţi.

În primul rând, odată ajuns în acest punct, pur şi simplu NU AI VOIE să spui: „Oh, eu nu sunt creativ". Dacă acesta este sloganul tău, atunci întoarce-te la ultimul capitol şi spune-ţi: „Sunt creativ!". Orice om are imaginaţie. Poate că tu nu-i dai frâu liber prea des.

Dacă perseverezi şi-ţi dezvolţi creativitatea în timpul vieţii, vei putea să te organizezi mai bine, chiar dacă trăieşti complex şi eşti ocupat, şi să ai în continuare parte de satisfacţie, bucurii şi timp ca să ai grijă de tine aşa cum se cuvine. De asemenea, vei putea să faci faţă mai bine problemelor tale sau provocărilor unei şedinţe. Din proprie

experienţă, pot spune că, atunci când se confruntă cu mari încercări, oamenii au tendinţa să-şi neglijeze propria sănătate şi vitalitate.

Deci cum vei deveni creativ? Am citit o serie de cărţi şi articole despre cum poţi face acest lucru şi, deşi a meritat să le citesc, simt că au fost mult prea complicate. Sinceră să fiu, multe dintre ele m-au plictisit de moarte. Cred că cel mai important lucru pe care trebuie să-l faci pentru a deveni creativ este să-ţi dezvolţi crezul potrivit căruia fiecare persoană este înzestrată în mod natural cu imaginaţie.

Darurile şi talentele cu care au fost hărăziţi oamenii pot fi, desigur, diferite, dar tu ai capacitatea de a fi creativ într-un mod minunat. Probabil că imaginaţia există latent ***în tine***, o ai încă de copil, dar n-ai încercat niciodată s-o pui în practică, deoarece nu crezi că poţi avea fler, stil, idei strălucitoare şi soluţii inovatoare.

Mi-am petrecut ani întregi din viaţă spunându-mi că sunt lipsită de creativitate. Mă consideram un *om de ştiinţă*, pentru numele lui Dumnezeu, şi am trăit cu ideea că eram bună în cercetare şi în a le explica oamenilor ideile complexe.

Dar cum rămânea cu propriile mele idei? Nu! Apoi, am început seminariile despre managementul stresului şi al sănătăţii şi am descoperit că nu era de ajuns doar să-i ajut pe alţii să înţeleagă anumite lucruri. Dacă trebuia să-i îndemn să-şi schimbe stilul de viaţă, era necesar să găsesc modalităţi creative de a-i entuziasma, motiva, flata şi provoca – să-i fac să-şi amintească că se pot simţi minunat. Într-o zi, scriam pentru un nou seminar şi îmi tot puneam întrebarea: „Cum aş putea să fac ca aceste concepte să le capteze atenţia participanţilor?" Şi-mi ofeream o jumătate de răspuns: „Va trebui să mă forţez să fiu creativă. Şi, pur şi simplu, s-a aprins beculeţul... *Eu trebuie să fiu creativă.* Şi, în momentul acela am decis că da, ***sunt*** creativă. De atunci, indiferent de proiectul pe care îl încep, mă gândesc că voi veni cu nişte idei minunate şi, până acum, n-am regretat niciodată nimic.

NU-ŢI NEGLIJA NIVELUL DE ENERGIE

Mai jos, se găsesc 10 modalităţi practice care te pot face să fii mai creativ. Treci la treabă şi ai să vezi că, graţie afluxului de creativitate, vei deveni mai energic.

1. Fă-ţi timp pentru a gândi creativ. Acest lucru este esenţial, deoarece, atunci când eşti prins în rutina vieţii, eşti orientat către rezolvarea sarcinilor, ocupat şi, de cele mai multe ori, presat de timp. Probabil că ştii că asta NU-ţi stimulează în niciun caz creativitatea. Trebuie să-ţi faci mereu timp pentru asta, altfel n-o să se întâmple nimic.

2. Fă periodic ceva creativ – cel puţin o dată pe săptămână. Poţi face absolut orice, de la schiţe până la a compune muzică sau a scrie.

3. Când eşti provocat sau trebuie să te ocupi de un proiect de design, gândeşte-te că eşti cel mai creativ designer din lume. Ce-ai face în situaţia respectivă?

4. Un alt bun joc de imaginaţie este să priveşti o problemă aşa cum ar privi-o unii oameni de diferite formaţii profesionale. Cum ar vedea un instalator problema asta? Dar un avocat, un medic, un general?

5. Petrece timp în natură. Pădurile mari, plajele, dealurile şi câmpiile degajă o energie specială care te va face mai creativ.

6. Construind o diagramă-păianjen, notează-ţi gândurile şi ideile noi. În mijlocul unei coli de hârtie, scrie o temă sau o provocare de bază. Încercuieşte-o. Apoi, trasează linii radiale din acest centru şi, în dreptul fiecăreia, notează o temă înrudită sau o potenţială soluţie. Astfel, fiecare temă poate avea propria ei reţea de idei sau soluţii. Nu lua nicio decizie până când nu simţi că diagrama este completă. Această metodă te poate ajuta să clarifici un proiect curent sau poate reprezenta o listă cu lucruri de făcut.

7. Adu-ţi aminte să faci brainstorming. Adună-ţi echipa sau un grup de oameni selectaţi de tine, stabiliţi o temă

> ” *Creativitatea înseamnă să-ţi permiţi să faci greşeli. Arta înseamnă să ştii pe care să le păstrezi.* “
> SCOTT ADAMS

> ” *Nu le spune niciodată oamenilor cum să facă un lucru. Spune-le ce să facă şi vei fi surprins de ingeniozitatea lor.* “
> GENERAL GEORGE SMITH PATTON, JR.

împreună şi, apoi, începeţi să propuneţi idei de discuţie. Puteţi folosi, totodată, şi diagrama-păianjen pentru brainstormingul de grup.

8. Schimbă-ţi modul de gândire, întrucât acest lucru este esenţial atunci când încerci să fii creativ. Ia loc sau stai drept, ţine pieptul în faţă, roteşte umerii înainte şi înapoi, respiră profund şi scapă de tensiunea localizată în special în spate, ceafă şi în jurul ochilor. O altă modalitate excelentă de a te detensiona este să faci mişcare.

9. Fă ceva pentru a-ţi îmbunătăţi sistemul de gândire. Zâmbeşte (larg) şi râzi. Pune nişte muzică, cântă şi dansează! Nu se uită nimeni, pe bune!

10. Când simţi că te-ai blocat şi nu mai ai nicio idee, fă paşi în formă de opt, de mai multe ori, respirând calm. Încearcă. Funcţionează!

Probabil că deja ai ghicit ceea ce am să te rog acum. Răspunde la următoarele două întrebări simple.

Ce vei face ca să devii mai creativ? Te vei baza pe ideile de mai sus sau pe cele proprii?

✍...

....

....

Cum vei face ca să fii mereu creativ?

✍...

....

....

ENERGIA FIZICĂ

Am ales calea mai uşoară, vorbind mai întâi despre energia mentală. Acum, hai să trecem la ceva mai serios şi să te învăţ cum să ai grijă de tine din punct de vedere ***fizic***. În capitolele 15-18 îţi voi vorbi despre exerciţii fizice, obiceiuri alimentare, somn şi relaxare. Acestea reprezintă cu adevărat o bază pentru celelalte tipuri de energie: imaginează-ţi ce înseamnă să fii privat de somn, încordat, înfometat sau să nu ai niciun fel de exerciţiu fizic. Ce elan mai ai atunci? În plus, când nu eşti în formă din punct de vedere fizic, eşti de două ori mai înclinat:

a. să te afunzi în scuzele tale şi

b. să-ţi dezvolţi obiceiuri mai dăunătoare în celelalte arii ale vieţii tale.

Aşa că, parcurgând această secţiune, fii gata să reconsideri modul în care trăieşti zi de zi, dacă vrei să fii mai energic. Vestea cea bună este că, dacă faci cât de puţină mişcare în plus, vei avea parte de beneficii spectaculoase.

„*Pentru un om nefericit, dar, de altfel, sănătos, o plimbare sănătoasă de 5 km este mult mai benefică decât toate medicamentele sau toată psihologia din lume.*"

PAUL DUDLEY WHITE (1886-1973), CARDIOLOG AMERICAN CARE SE OCUPĂ ŞI DE IDENTIFICAREA OBICEIURILOR SĂNĂTOASE DE VIAŢĂ

„*Eu nu fac exerciţii fizice. Dacă Dumnezeu ar fi vrut să mă aplec, ar fi presărat diamante pe podea.*"

JOAN RIVERS

CAPITOLUL 15

Nu mai fi indolent şi ia atitudine

Întrebare: Ai văzut vreodată o vulpe? Eu am văzut una o singură dată, în centrul Londrei, mergând printre lăzile de gunoi ale restaurantelor italieneşti. La ţară, le vezi mereu alergând de colo-colo, foarte suple şi sprintene. Pentru ele, a fi gata de acţiune este un mod de viaţă. Parcurg distanţe mari (spre deosebire de oi, de exemplu), şi, graţie faptului că fac atâta mişcare, sunt mereu zvelte şi în formă. La fel este şi cu noi, oamenii. Pentru a rămâne în formă, supli şi plini de energie, avem nevoie, de asemenea, să ne mişcăm mult.

Beneficiile minunate ale mişcării

Datorită legăturii care există între corpul şi creierul nostru, gândim şi ne simţim cel mai bine atunci când suntem activi zi de zi. Mulţi dintre noi, atunci când am fost mai dinamici, am constatat că am devenit mai plini de viaţă, mai puternici şi mai viguroşi. Dar, prin exerciţii fizice, nu te bucuri numai de tonus muscular şi de sănătate cardiacă. De asemenea, eşti mai binedispus şi mai capabil pe plan mental, deoarece:

• Creşte nivelul de serotonină. Serotonina transmite mesaje către creier, îţi îmbunătăţeşte şi îţi stabilizează starea de spirit. Oamenii deprimaţi au adesea un nivel scăzut de serotonină, iar medicamentele care conduc la creşterea nivelului acesteia pot ameliora starea de depresie. Din păcate, există posibilitatea de a apărea efecte secundare ale acestor medicamente, precum scăderea apetitului sexual, dureri de cap, stări de greaţă şi, cel mai nefericit şi, totodată, cel mai controversat dintre ele, riscul mare de suicid. S-a demonstrat că exerciţiile fizice pot fi la fel de eficiente ca medicamentele în tratarea depresiei uşoare. Aceste descoperiri sunt garantate de Fundaţia pentru Sănătate Mentală.

• Creşte nivelului de endomorfină. Endomorfinele sunt substanţe generate în mod natural de creierul nostru şi sunt eliberate atunci când facem multă mişcare. Ca structură, sunt similare morfinei şi saturează receptorii din creier, care mai pot fi saturaţi, de asemenea, de drogurile provenite din mac, precum morfina, opiumul şi heroina. Endomorfinele au un efect euforic similar, doar că sunt gratis, legale şi fără efecte secundare.

• Se dezvoltă capacitatea de concentrare, atenţie şi de soluţionare a problemelor. Studiile au arătat clar că, dacă omul este într-o formă fizică bună, dă rezultate mai bune la testele de inteligenţă, este mai eficient în privinţa memoriei de scurtă durată şi face mai puţine greşeli la serviciu.

• Scade nivelul de stres. Dacă faci sport, ajuţi corpul să scape de adrenalină, noradrenalină şi cortizon mai repede decât dacă nu faci mişcare. Adică vei avea tensiunea arterială în limitele valorilor normale şi senzaţii de calm şi satisfacţie, ceea ce ar explica de ce unii oameni, după ce au dobândit o formă fizică bună, au constatat că li s-au îmbunătăţit şi relaţiile cu ceilalţi.

Poate că deja ştiai sau nu o parte din lucrurile de mai sus dinainte de a citi această carte. Chiar dacă le ştiai, poate că faci parte din cei mulţi care sunt la curent cu faptul că exerciţiile fizice sunt benefice atât pentru sănătatea fizică, cât şi pentru cea mentală – ***dar tot nu pui umărul ca să te înveţi să faci exerciţii în mod obişnuit.*** Acesta este unul dintre obiceiurile care-ţi pot conferi un plus de dinamism şi cu care este cel mai greu să ţii pasul, deoarece, deşi corpul nostru lucrează cel mai bine când suntem activi, suntem, de asemenea, pro-

gramaţi să ne conservăm energia (sub forma rezervelor de grăsime). Această programare nu ridica nicio problemă pe vremea când oamenii trăiau în peşteri şi *trebuiau* să fie activi zi de zi pentru a umbla după mâncare – acest mecanism era necesar pentru a-i ajuta să supravieţuiască atunci când nu mai aveau cu ce să se hrănească.

Ce înseamnă exerciţiile fizice azi?

Acum, lucrurile stau cel puţin altfel. Cei mai mulţi dintre noi au un mod de viaţă sedentar, aşa că trebuie să fim *proactivi* şi, în mod ideal, să facem multe activităţi fizice de voie *şi* mai multe sesiuni de activitate specifică. Suntem mai norocoşi decât strămoşii noştri, întrucât putem alege să facem mişcare aşa cum ne place. Ia aminte la un lucru notabil: activitatea fizică nu trebuie să fie o povară obositoare. Poţi alege să faci nişte exerciţii pe care le consideri distractive! De fapt, poţi chiar să renunţi la cuvântul „exerciţii“, dacă vrei. Foloseşte cuvintele „joacă“, „distracţie“, „revitalizare“, „recreere“ sau „eliberare“.

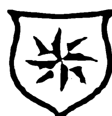
Există modalităţi de „joacă“ în funcţie de personalitatea, forma corpului, bugetul sau masa musculară a fiecărui om. Da, masa musculară. Fiecare dintre noi avem un anumit procent de fibre musculare care se „contractă rapid“ şi care se „contractă lent“, fapt care este determinat genetic. O persoană care are un organism alcătuit din mai multe fibre ce se contractă rapid ar putea iubi în mod natural tenisul, fotbalul sau orice alt sport care presupune scurte zvâcniri de viteză. Unei persoane al cărei organism este alcătuit din mai multe fibre care se contractă lent îi poate plăcea (şi poate găsi că este uşor) să alerge pe distanţe lungi sau să facă ciclism ori înot.

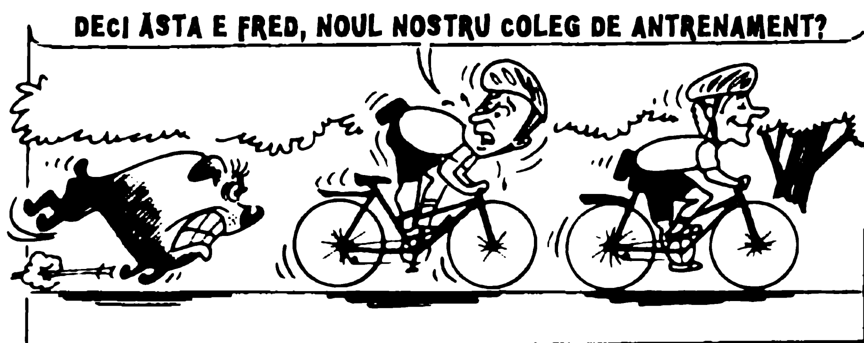
Crezi că nu-ţi place niciun sport? Chiar le-ai încercat pe toate? Du-te la centrul sportiv local şi încearcă să faci o şedinţă de aerobic, alătură-te unui club de volei sau apucă-te de yoga. Dacă îţi permite bugetul, încearcă navigaţia, echitaţia sau surfingul. Dacă se potriveşte personalităţii tale, încearcă dansul contemporan, scrima sau artele marţiale. Cel mai important este să-ţi placă, să fi nerăbdător să practici respectiva activitate şi poate chiar să devii dependent de aceasta. Şi dacă te saturi? Atunci, încearcă ceva nou!

GATA CU SCUZELE TRĂIEŞTE DIN PLIN!

ALYSSA ABBEY

Ilustraţii de
Terry Christien Cartoonology





Cele patru componente ale condiţiei fizice

Pentru o condiţie fizică foarte bună şi un maximum de vitalitate, trebuie să-ţi extinzi capacitatea în raport cu cele patru componente ale condiţiei fizice:

Vigoare
Forţă
Supleţe
Viteză

Vigoarea

Vigoarea are legătură în totalitate cu activitatea cardiovasculară – abilitatea corpului tău de a capta şi utiliza oxigenul pentru consumul energiei pe termen lung fără să devii obosit. Atât Asociaţia Medicală Americană, cât şi Asociaţia Medicală Britanică subliniază că acest fapt este cea mai importantă formă de exerciţiu fizic, pentru că reduce riscurile de atac de cord şi de atac cerebral. Pentru a fi mai viguros, nu trebuie decât să faci exerciţii ritmice care solicită grupele mari de muşchi (picioare, braţe şi trunchi) pentru 30 de minute, de trei ori pe săptămână. Acestea sunt exerciţii aerobice (adică „cu oxigen") şi includ mersul vioi, alergatul, ciclismul, înotul, şedinţele de aerobic, de dans neîntrerupt, schiatul, săriturile şi... ai prins tu ideea! Ar trebui să lucrezi intens, astfel încât să respiri greu, dar nu să rămâi fără suflare. Un mod simplu de testare a intensităţii respiraţiei este să încerci să vorbeşti cu voce tare. Dacă trebuie să te opreşti pentru a respira după ce ai rostit aproximativ şapte cuvinte, înseamnă că lucrezi la intensitatea potrivită şi, prin urmare, vei deveni mai viguros.

Forţa

Forţa este abilitarea muşchilor de a lucra împotriva rezistenţei şi poate fi dezvoltată prin exerciţiile cu greutăţi, yoga, arte marţiale, rugby şi activităţi precum grădinăritul şi treburi casnice pe care le poţi face singur. Este important să-ţi dezvolţi forţa, pentru că, pe măsură ce îmbătrânim, începem să pierdem din masa musculară şi din putere, iar asta ne afectează funcţionalitatea şi calitatea vieţii. Mai demult, eram o triatletă competitivă, aşa că înotam mult şi mă antrenam cu greutăţi. Acum, în mod interesant, partea superioară a corpului este mai puternică – de la statul în mâini şi de la alte poziţii de yoga – decât a fost vreodată în urma antrenamentului pentru triatlon.

Există numeroase teorii despre cea mai bună modalitate de a-ţi dezvolta forţa, dar antrenamentul clasic constând în ridicarea greutăţilor include exerciţii pentru toate grupele musculare majore şi presupune efectuarea a două-trei serii a câte opt-doisprezece ridicări. Greutatea ce stă la baza exerciţiilor este aleasă în funcţie de abilitatea fiecărui om de a executa acest număr de serii şi repetări. Există cărţi excelente care te pot ajuta să-ţi construieşti un program bun de antrenamente.

Supleţea

Supleţea este un alt aspect al condiţiei fizice. Dacă nu ne întreţinem în mod deliberat, ne pierdem supleţea şi, în timp, acest lucru afectează funcţionalitatea organismului. Îmi amintesc de bunica mea, cât de greu îi era să ridice lucrurile de pe rafturile înalte, pentru că avea un umăr care nu mai era la fel de flexibil ca înainte. Peste tot, în jurul nostru, sunt oameni mai în vârstă care au probleme şi nu se pot mişca firesc, din cauză că sunt mai rigizi.

Poţi deveni mai suplu dacă faci stretching, yoga, exerciţii Pilates sau alte activităţi precum dansul sau gimnastica. Dansatorii sau gimnaştii (sau orice alţi atleţi, de altfel) n-ar putea ajunge foarte buni, dacă, în afara antrenamentului specific sportului lor, n-ar face şi exerciţii ca să-ţi întreţină supleţea.

Cu riscul de a părea un yoghin plictisitor, îţi recomand să faci cât de multe exerciţii de yoga pentru a fi mai elastic şi a avea o postură corporală corectă, pentru a-ţi păstra tensiunea în limitele valorilor normale (este bine să faci exerciţii mai ales pentru spate, gât şi umeri). Yoga te face să te simţi mai înalt, mai uşor şi mai graţios şi, cum spuneam mai sus, multe dintre exerciţii te ajută să devii mai puternic. Dacă încerci yoga şi nu-ţi place, probabil că n-ai dat peste profesorul potrivit. Încearcă să mergi la un alt curs de yoga înainte să renunţi definitiv. Un profesor bun trebuie să te ajute să înţelegi de ce este important să adopţi posturile pe care le implică aceste exerciţii.

Viteza

Viteza este, probabil, ultimul dintre aspectele importante ale condiţiei fizice. Te face să fii mai plin de viaţă şi să ai o stare de bine. Viteza este vitală pentru a atinge performanţa în orice sport care implică alergarea sau reacţiile rapide precum tenisul cu rachetă, fotbalul, crichetul, baseballul, voleiul – chiar şi tenisul de masă. După cum am explicat mai devreme, persoanele al căror organism are fibre musculare care, în marea majoritate, se contractă rapid au mai multe şanse să agreeze aceste sporturi (sau să le monopolizeze). Acestea au fost numite sporturi anaerobe („fără oxigen") de către fiziologi, deoarece muşchii lucrează la intensitate mare, ceea ce presupune arderea glucozei (zahărul din sânge) şi generarea energiei fără ca în muşchi să fie suficient oxigen. Acest proces nu poate dura mult, desigur, şi de aceea nu mai putem răsufla şi suntem nevoiţi ca, până la urmă, să încetinim atunci când alergăm. Nu intenţionez să-ţi diminuez pasiunea pentru sporturile de viteză. Cele mai multe îţi dau vigoare şi forţă şi, prin urmare, sunt excelente pentru a avea o formă fizică fără cusur.

Pentru a reacţiona mai rapid în orice activitate, trebuie să ne antrenăm muşchii ca să se contracte mai repede. Când alergăm, ne aplecăm sau sărim cât de repede putem, nu ni se întăreşte doar masa musculară, dar se creează, practic, conexiuni neuromusculare care facilitează contracţia mai rapidă. În timp, aceste conexiuni devin şi mai puternice şi, neîntârziat, muşchii vor deveni mai activi!

Exerciţii uşoare

Am vorbit despre avantajele exerciţiilor formale, dar vreau să-ţi amintesc că *poţi* să faci zilnic exerciţii care să te ajute să arzi mai multe calorii, să accelerezi bătăile inimii şi să devii mai plin de viaţă. Pe măsură ce ai să te obişnuieşti, totul va fi mai *uşor*. Cercetările recente au arătat clar că secvenţele scurte de exerciţii, fie că sunt „aerobice“ sau „anaerobice“ pot avea un efect pozitiv semnificativ asupra condiţiei fizice. Iată câteva idei de activităţi care te vor ajuta să faci mai multă mişcare pe parcursul zilei:

- Ia-o pe scări! Da, chiar şi dacă este vorba numai de câteva etaje...
- Urcă pe scara rulantă – hai, hai!
- Fă cât mai multe plimbări scurte pe jos sau cu bicicleta (până la poştă, la magazin sau până la un prieten).
- Parcurge pe jos sau pe bicicletă distanţa până la serviciu. Odată ce vei descoperi cât de avantajoase şi de sigure sunt aceste activităţi, nu vei mai redeveni niciodată sedentar.
- Dacă, totuşi, depinzi de mijloacele de transport în comun, coboară cu o staţie înainte de destinaţie.
- Obişnuieşte-te să te plimbi când ai câte o pauză.
- Mai bine deplasează-te ca să transmiţi un mesaj, în loc să trimiţi un e-mail.
- Participă la jocuri active împreună cu copiii tăi. Pune-i sau roagă-i să meargă pe bicicletă, în timp ce tu alergi pe lângă ei.
- Ia-ţi un câine – va trebui să-l plimbi de două ori pe zi – sau oferă-te să plimbi câinele unui vecin.
- Adoptă o poziţie yoga precum „copacul“ sau încordează muşchii abdomenului de fiecare dată când te speli pe dinţi.
- Când mergi, ridică trunchiul şi sternul, roteşte umerii înainte şi înapoi şi păşeşte repede, hotărât.
- Dansează, întinde-te şi mişcă-te energic în timp ce faci treburile casnice. Ia aminte la atitudinea lui Cameron Diaz, în scena de deschidere din *Îngerii lui Charlie!*

„Alerg numai când sunt nevoită. Când pleacă dubiţa cu îngheţată.“
WENDY LIEBMAN

Inovaţiile mersului

Există nişte mişcări cu ajutorul cărora putem schimba cursul vieţilor noastre tot mai sedentare.

Tot mai multe companii din întreaga lume au apelat la „sedinţele-plimbare“ în cadrul cărora angajaţii discută problemele în timp ce fac o plimbare scurtă, iar nu stând în jurul mesei. Această abordare nu se potriveşte oricăror şedinţe, dar poate fi eficientă mai ales în domeniul muncilor creative şi în discuţiile despre obiective şi ţeluri. Unele afaceri, şcoli sau spitale dezvoltă competiţii cu pedometru pentru a vedea cine merge cel mai mult pe parcursul unei zile de muncă. Multe şcoli au lansat ideea de „autobuze mergătoare“ care sunt simple grupuri de elevi care merg la şcoală însoţite de adulţi voluntari. Aceste „autobuze“ au, la fel ca cele normale, un traseu şi „staţii“. Astfel, părinţii îşi lasă copiii în siguranţă ca să meargă la şcoală. Pentru mai multă siguranţă, copiii poartă adesea veste reflectorizante, iar cei mai mici pot fi legaţi împreună, semănând, astfel, cu un „autobuz uman“.

Doctorul James Levine, consultant în cadrul clinicii Mayo din Minnesota, S.U.A., a dezvoltat un program inedit de învăţare, pentru şcolari. Aceştia stau în picioare şi se mişcă prin clasă în cea mai mare parte a zilei, după principiul „apleacă-te şi mişcă-te“, lucrând pe laptopuri, table albe şi ecrane verticale. Se spune că, astfel, copiii ard de trei ori mai multe calorii decât stând în bănci, după sistemul tradiţional de învăţământ. De menţionat că şcolarii se pot aşeza pe podea, pe pernuţe, pentru a se odihni uneori.

Acum răspunde la aceste întrebări legate de cât de activ trăieşti.

După stilul tău de viaţă, crezi că, la 70 de ani, vei avea condiţia fizică la care visezi?

✍ ....

....

....

Dacă nu, ce crezi ar trebui să faci pentru a putea răspunde afirmativ la întrebarea anterioară?

....

....

....

Dar în prezent? Cât de în formă ai vrea să te simţi în viaţa de zi cu zi acum, azi?

....

....

....

Cât timp eşti dispus să acorzi sportului, astfel încât să ajungi să ai condiţia fizică la care visezi? Încercuieşte una dintre opţiunile de mai jos – dar stai! Înainte de a face asta, nu uita că fiecare săptămână are 168 de ore, din care dormi aproximativ 50. Câte ore îţi petreci muncind? Sau uitându-te la televizor?

OK, acum încercuieşte o variantă:

Ca să fiu sincer, niciun minut.
O oră pe săptămână.
Două ore pe săptămână.
Trei ore pe săptămână.
Foarte mult timp – a mă menţine în formă este ţelul meu SUPREM.

Tot ce mai trebuie să te întreb este când ai de gând să treci la treabă? Şi, dacă ai fost sincer când ai răspuns că nu eşti dispus să renunţi la niciun minut din timpul tău ca să te întreţii prin sport, ce te-ar putea determina să-ţi schimbi perspectiva? Să te uiţi la o fotografie cu tine arătând bine? Sau să te gândeşti cât de ramolit vei fi la 70 de ani?

....

....

....

„Dacă poţi [să te axezi pe „nutrimentele esenţiale"], încet dar sigur, corpul tău va deveni şi va arăta mai sănătos, mai puternic şi va fi mai capabil să facă faţă solicitărilor zilnice. În plus, tu vei simţi că eşti plin, iar nu lipsit de vlagă."

JANE CLARKE, NUTRIŢIONISTĂ CARE SCRIE ÎN *THE TIMES* ŞI AUTOARE A CĂRŢII *BODYFOODS FOR BUSY PEOPLE*

„Sunt atât de activ încât n-are niciun rost să-mi fac griji în privinţa colesterolului."

STEVEN WRIGHT, COMEDIANT CÂŞTIGĂTOR AL PREMIULUI OSCAR, SCRIITOR ŞI ACTOR

CAPITOLUL 16

Mănâncă, bea şi fii energic

Una dintre cele mai mari plăceri în viaţă este savurarea unei mâncări şi a unei băuturi bune. În întreaga lume, varietatea gusturilor şi a texturilor acestora este uluitoare şi nu-ţi ajunge o viaţă de om să le încerci pe toate. Totuşi, majoritatea dintre noi nu mănâncă foarte divers de pe o săptămână pe alta. Consumăm, în fugă, numai prostii care nu ne ţin de foame şi, atunci când nu ne îndeletnicim să gătim mâncare proaspătă, sfârşim prin a cumpăra ceva gata preparat. De ce facem aşa? Ei bine, oricât este de frumos, nu este esenţial să consumăm hrană sănătoasă. Uimitor, dar corpurile noastre pot funcţiona şi cu prostii alimentare. Priveşte doar în jurul tău şi ai să vezi câte milioane de oameni trăiesc în felul acesta. Nu este bine, nu ne vom putea conserva energia pe termen lung, dar putem supravieţui. Dar, în ceea ce mă priveşte, **NU ESTE SUFICIENT** doar să supravieţuieşti!

Dacă vrei să fii plin de viaţă şi puternic, să poţi gândi bine, să fii creativ şi să ai o stare de spirit plăcută, adevărul este că trebuie să te alimentezi corespunzător. Gândeşte în stil mare, nu te mulţumi cu

puţin. Dar, înainte de-a încerca să înţelegi de ce nu-ţi poţi permite luxul unui program de alimentaţie decent în viaţa ta, hai să evidenţiem o serie de scuze comune referitoare la nutriţia sănătoasă. ***Nu*** ai nevoie de:

a. *mulţi bani sau*
b. *mult timp*

Cele mai accesibile alimente din lume sunt cele de sezon şi care fac parte din producţia locală, dar şi produsele uscate de primă necesitate precum boabele, legumele, orezul şi pastele. Şi mâncarea care ţi se poate servi cel mai repede, din lume, nu este cea cumpărată (dacă iei în calcul traseul sau timpul de livrare), ci, de exemplu, o salată simplă sau ceva care se căleşte puţin în tigaie.

Ca să mănânci bine, trebuie:

a. *să ştii câteva lucruri din domeniu (pe cele mai multe le ştii)*
b. *să te organizezi puţin şi*
c. *să-ţi doreşti să încerci şi alimente noi.*

De ştiut

Aşa cum am spus, ai deja o idee despre cum trebuie să te hrăneşti aşa cum se cuvine. Consumă multe fructe şi legume proaspete, cereale integrale, leguminoase, alimente bogate în fibre, nuci şi seminţe: redu cantitatea de grăsimi animale, zahăr pur, mâncare procesată, cofeină şi alcool. Bea multă apă. Cam astea-s regulile! Dar tu ţii cont de ele în mod constant? Vom vedea imediat de ce s-ar putea să nu ţii mereu cont de aceste reguli. Hai să vorbim mai întâi despre respectivele principii nutriţionale.

Pentru a rămâne energic, trebuie să menţii nivelul glicemiei în parametrii optimi: să nu fie nici prea scăzut (faci hipoglicemie – te simţi slăbit, obosit şi nu te poţi concentra), nici prea ridicat (faci hiperglicemie, care poate da în hipoglicemie).

Dacă nivelul glicemiei din sânge este în limitele valorilor normale, vei avea multe beneficii:

- te vei concentra mai bine
- vei fi mai creativ
- vei avea o stare de spirit mai bună şi mai stabilă
- vei fi mai viguros
- se reduce riscul de a face diabet, ca adult.

Ca să avem nivelul glicemiei în limitele valorilor normale, trebuie să mâncăm puţin şi des (de 5-8 ori pe zi, fără să sărim peste micul dejun!) şi să avem o alimentaţie mixtă şi bogată în carbohidraţi complecşi. Carbohidraţii complecşi se găsesc în fructe, legume şi cereale naturale. Acestea se digeră destul de greu, iar graţie acestui fapt, te vei menţine energic un timp îndelungat, iar nivelul glicemiei rămâne stabil, în parametrii optimi. Carbohidraţii simpli sau rafinaţi (biscuiţi, bomboane, ciocolată, băuturi dulci, alcool) ajung imediat în sângele din vene şi cauzează hiperglicemie, aşa cum am menţionat anterior. Am foarte mulţi clienţi care, deoarece sar peste mesele principale şi consumă snacksuri bogate în zahăr, ajung să sufere schimbări bruşte ale nivelului glicemiei.

Alături de carbohidraţi, trebuie să consumăm, de asemenea, proteine şi grăsimi sănătoase, pentru că ele încetinesc asimilarea carbohidraţilor, ne ajută (într-adevăr!) să ne menţinem greutatea şi îmbunătăţesc funcţionarea creierului. În mod ideal, în farfuria cu mâncare ar trebui să ai în jur de 60% carbohidraţi, majoritatea provenind din fructe şi legume, şi 40% alimente bogate în proteine. Ambele, carbohidraţii şi proteinele din alimentele pe care le alegi, ar trebui să aibă şi grăsimi sănătoase – consumă avocado, nuci, seminţe, ulei de peşte, carne slabă.

După 18 ani în care am lucrat, cinci zile pe săptămână, cu oameni care trebuiau să fie foarte ageri pe plan intelectual, consider că acest mod de alimentaţie este ideal şi că cele mai bune sfaturi referitoare la acesta le poţi găsi la Ian Marber, în cartea *The Food Doctor Everyday Diet.* Aici, el îţi explică limpede beneficiile alimentaţiei respective, îţi arată capcanele altor tipuri de nutriţie şi îţi propune nişte reţete simple şi delicioase de care poţi profita.

Carbohidraţii complecşi au în compoziţia lor 3,75 kilocalorii/gram, proteinele au 4 şi grăsimile, 9!

Asta nu înseamnă că trebuie să eviţi alimentele cu grăsimi în totalitate, trebuie doar să ai grijă să nu mănânci prea multe înainte să se asimileze caloriile pe care le-ai luat din acestea. De exemplu, nucile şi seminţele sunt sănătoase, îţi dau energie, dar sunt cam bogate în grăsimi, deci nu trebuie să mănânci prea multe ca să nu fie prea mare aportul caloric.

Şi, încă un lucru: vezi cum faci să incluzi în alimentaţia ta mazărea, fasolea, lintea şi boabele de soia. Acestea sunt surse excelente de proteine, carbohidraţi, fibre şi o gamă de fitonutrimente: compuşi extraordinari cu proprietăţi uimitoare care te protejează de tot felul de boli, îndeosebi de cancer. Nu te gândi la nişte boluri pline cu linte simplă. Pune nişte boabe de năut în curry şi fasole pitică în chilli. Mănâncă supe de legume şi fasole, dar şi mâncare de fasole pe pâine.

P.S.: Fructele şi legumele sunt, de asemenea, bogate în fitonutrimente.

Puţină organizare

Sigur *ai* timp să mănânci mai sănătos. Nu te ajută cu nimic să spui că nu ai timp să iei micul dejun sau o gustare înainte de prânz când poţi să-ţi faci timp pentru încă o cafea dublă şi un biscuit cu ciocolată. La micul dejun, poţi să mănânci fructe şi ceva dulce făcut în casă şi, dacă nu poţi mânca la prima oră, atunci mănâncă cât poţi tu de devreme. Vezi secţiunea „Alimente care te revitalizează" de la sfârşitul acestui capitol.

Chiar dacă nu-ţi iei mâncare la pachet la muncă, poţi să iei cu tine nişte fructe, prăjituri din ovăz, fructe uscate, nuci şi pliculeţe de ceai de plante ca să nu pierzi mult timp cu pregătitul mesei. Îţi poţi prepara propriul prânz sănătos în numai câteva minute. Dacă cei de la cantină nu îţi servesc mâncarea pe care o doreşti, roagă politicos bucătarul să-ţi prepare ceva corespunzător. Şi nu renunţa după primul răspuns de genul: „Ne pare rău, dar nu gătim asta".

Cumpără mâncare neperisabilă în cantităţi mai mari şi depozitează o într-un sertar, la birou. Dacă ai la îndemână ceva de mâncare care îţi place, vei fi mai puţin tentat să recurgi la ciocolată sau chipsuri.

Dacă ţi se pare că masa în timpul căreia ţi se năruiesc toate intenţiile bune în materie de alimentaţie este cina, atunci plănuieşte ce ai să mănânci seara timp de o săptămână întreagă şi fă-ţi cumpărăturile în conformitate cu planificarea. Poţi să găteşti cantităţi mai mari de legume cu curry şi paste cu sos şi apoi să le congelezi pe porţii. Dacă totul ţi se pare prea complicat, atunci ia-ţi o carte de bucate cu preparate sănătoase care se gătesc foarte rapid. Repet, asigură-te că ai toate ingredientele necesare pentru ceea ce vrei să mănânci întreaga săptămână. Dacă nu poţi sau nu vrei să găteşti, atunci obişnuieşte-te să citeşti etichetele de pe produsele gata preparate de pe piaţă. Există paste şi sosuri sănătoase, mâncăruri şi supe făcute gata, dar trebuie să verifici foarte atent conţinutul acestora. Evident, stai departe de sosurile cremoase şi mâncărurile prăjite.

De căutat (per porţie):

- conţinutul de sare să fie mai mic de 1g
- conţinutul de grăsimi saturate să fie mai mic de 6-10 g

Totalul de grăsimi recomandat zilnic este de 95 g pentru bărbaţi şi 70 g pentru femei – şi numai 30 g şi respectiv 20 g (sau mai puţin), în cazul grăsimilor nesaturate.

- cantitatea de zaharuri simple să fie mai mică de 15 g

Pe etichete, scrie ceva de genul: carbohidraţi 15,8 g, din care 2,5 g zaharuri. Cantitatea de „zaharuri“ ar trebui să fie cât mai mică.

Nutriţionista şi prietena mea, Natalie Gotts, spune că trebuie să uiţi de numere în totalitate şi doar să te asiguri că ceea ce ai ales să mănânci este bogat în proteine şi fibre, adică să consumi: carne slabă, peşte, boabe de leguminoase, fasole şi legume. Asigură-te că, pe etichetă, apar ingrediente naturale şi nu chimicale obţinute în laborator.

Mănâncă altfel

Rămân întotdeauna uimită atunci când lumea îmi spune: „Ei bin chiar nu-mi plac... legumele, fructele, fasolea, nucile, pâinea din fain integrală, orezul brun... în fine." Cred că mai rămân doar gogo Oamenii îmi spun că nu ştiu să gătească şi evident că trebuie să cu sume alimente gata preparate în fiecare seară. Ei, pur şi simplu, nu p să-şi controleze pofta pentru ciocolată, aşa că nu este vina lor mănâncă numai prostii. Când priveşti lucrurile mai atent, îţi d seama cât de stupide sunt toate aceste scuze.

Totuşi, alimentaţia are o influenţă foarte mare asupra nivelului tău de energie din fiecare zi. Deci, dacă nu eşti atât de energic pe cât îţi doreşti şi dacă planul tău de alimentaţie nu este prea grozav, este cl că trebuie să faci nişte schimbări. Şi asta poate însemna fie să încep să mănânci şi ceea ce nu-ţi place, fie să înveţi să găteşti sau să-ţi plac să găteşti!

Doar de 5 ori pe zi?

Sue, profesoara de pian a fiicei mele, s-a luptat ani la rând cu cancerul la sân care i-a schimbat dramatic modul de viaţă şi stilul de alimentaţie. Înainte de diagnosticare, ea (şi, implicit, familia ei, pentru care gătea) mânca tipic, adică alimente bogate în grăsimi, fructe şi legume proaspete aproape deloc şi n-avea nicio grijă în privinţa aditivilor şi a grăsimilor. Când s-a îmbolnăvit, a început să mănânce sănătos. Acum nu numai că mănâncă de 5 ori pe zi, dar se hrăneşte şi cu 7-10 porţii de fructe proaspete şi legume. Această situaţie a reprezentat o abatere atât de radicală faţă de modul ei de viaţă anterior, încât a păstrat un tabel pe perete cu evidenţa porţiilor pentru primele 7 luni. Acum, acest mod nou de viaţă a devenit unul natural. În plus, Sue mănâncă şi cel puţin 2 porţii de peşte în ulei pe săptămână, mai multe boabe de leguminoase, bea multă apă, dar nu consumă nimic din categoria produselor lactate.

Iată ce spune Sue despre schimbarea gusturilor sale alimentare: „Înainte de a fi diagnosticată cu cancer, aş fi spus: «Ştiu că ar

trebui să mănânc mai sănătos, dar nu-mi place cutare şi cutare lucru». Şi: «Nu pot trăi fără asta». Aş fi spus: «Peştele este dulceag» sau «Aş mânca doar peşte din conservă», dar trebuie să îţi regândeşti dieta şi să descoperi singur ce mâncăruri te pot ajuta să le înlocuieşti pe cele de la fast-food. Pentru a-ţi schimba alimentaţia, nu spui: «Nu pot mânca ciocolată sau alimente indiene preambalate». Trebuie să-ţi spui: «Pentru **început**, încearcă să faci o schimbare». Oamenii cred că le place mâncarea nesănătoasă, dar le poate plăcea şi cea sănătoasă. Gusturile se schimbă!"

Totuşi, să-ţi împărtăşesc câteva secrete. Nu este atât de greu să înveţi să-ţi placă mâncarea consistentă. În sinea lui, corpului tău îi place tot ceea ce-i face bine. Dar, de asemenea, tânjeşte după zahăr, sare şi grăsimi dăunătoare, dacă cu astfel de ingrediente îl hrăneşti de obicei. Este ciudat, dar este cât se poate de adevărat.

Şi nici să găteşti nu este dificil. Trebuie doar să tai alimentele şi să le amesteci într-o tigaie cu nişte verdeţuri şi condimente. Dacă te sperie această activitate, ia-ţi o carte de bucate cu reţete de bază. Cu ajutorul ei, nu vei eşua în încercarea ta de a prepara ceva de mâncare. Dacă „urăşti" gătitul, atunci găseşte o modalitate să-l faci plăcut. În timpul acestei îndeletniciri, ascultă muzica ta preferată sau o carte audio care să-ţi distragă atenţia de la sarcina ta.

Iată câteva sugestii pentru a te gândi cum să te hrăneşti, astfel încât să fii mai plin de viaţă:

• Gândeşte-te în ce parte a zilei consumi cele mai multe calorii şi de ce. Eşti genul de persoană care mănâncă cel mai mult seara, asimilând cele mai multe calorii după ora 20:00? Poţi să încerci să mănânci mai mult în timp ce eşti la muncă şi mai puţin seara? Poţi lua în continuare masa cu partenerii de afaceri sau cu prietenii, doar că trebuie să încerci să mănânci mai puţin.

• Te laşi pradă tentaţiilor culinare după ora 16:00, când ai nevoie nu numai de calorii dar şi să ai moralul ridicat. Cum ţi-ai putea planifica mai bine modul de hrănire?

• Dacă nu iei niciodată micul dejun, ce-ar fi să încerci să mănânci dimineaţa şi să vezi cum te simţi? Poţi începe să mănânci o cantitate foarte mică dintr-un aliment, să-ţi dea un plus de energie, dacă îţi face bine.

• Poţi să reduci cantitatea de ciocolată, prăjeli, alcool, cafea sau orice alt aliment care îţi afectează echilibrul? Poţi să le consumi ocazional – dar nu încerca să trăieşti numai cu aşa ceva.



Slăbitul

S-au scris atâtea cărţi pe acest subiect, încât departe de mine gândul de a-mi fi propus să demontez sau să verific fiecare teorie lansată. Iată ce cred eu:

Dacă eşti supraponderal şi nefericit din cauza asta, probabil că acest lucru te afectează mai mult la nivel emoţional şi spiritual, decât fizic. Dacă ai câteva kilograme în plus, dar eşti împăcat cu corpul tău, atunci nu este nicio problemă. Nu trebuie să fii foarte slab ca să fii sănătos şi plin de viaţă.

Dacă eşti supraponderal (sau obez) şi sub observaţie medicală, nu te amăgi spunându-ţi că ai doar câteva kilograme în plus. Excesul de greutate sporeşte riscul de a avea dureri în diverse părţi ale corpului

şi de a face boli foarte neplăcute şi periculoase cum ar fi diabetul, artrita, oboseala cronică, anghina, problemele cardiologice şi altele, de ordin vascular. Aceste boli te epuizează foarte mult doar pentru că organismul se străduieşte să le facă faţă şi să le menţină sub control, aşa încât nu-ţi mai rămâne prea multă energie să faci şi ceea ce vrei tu.

Deci ce-ţi rămâne de făcut?

Există o lege a fizicii care spune că energia nu poate fi nici creată, nici distrusă. Aşa că, dacă vrei să slăbeşti, trebuie să mănânci mai puţin decât consumi. S-ar putea să-ţi fie foame la început. Desigur, ***nu*** trebuie să te înfometezi. Recomandările mele pentru slăbit sunt:

- opreşte-te din mâncat ***înainte*** de a te simţi sătul pe deplin;

- mănâncă cu cap – adică mestecă bine, savurează fiecare înghiţitură şi pune jos tacâmurile între fiecare înghiţitură;

- ia 5-8 mese pe zi;

- mănâncă ***şi mai multe*** legume – sunt bogate în fibre şi apă şi îţi dau senzaţia de saţietate; în plus, sunt şi foarte hrănitoare;

- renunţă la alimentele nesănătoase pentru o vreme – da, la toate;

- învaţă care este diferenţa dintre foame şi plictiseală, foame şi nevoia de confort, foame şi plăcerea de a mânca;

- pe termen lung, încearcă să te înveţi să mănânci cât consumi. Ghici cum ai să faci asta? Făcând exerciţii şi consumând alimente sănătoase.

Într-adevăr, ca să slăbeşti, trebuie să faci mai multă mişcare, deoarece acest lucru stimulează metabolismul şi arderea grăsimilor. Nu vei scăpa de kilogramele în plus cât ai bate din palme, dar ai mai multe şanse să rămâi în formă pentru totdeauna.

Este demn de menţionat faptul că echipamentele de la sală exagerează când afişează numărul de calorii arse. Dacă alergi pe banda rulantă, de exemplu, *nu* arzi 700 de calorii pe oră! Probabil doar vreo 360, şi asta dacă lucrezi din plin. Aşa că, dacă alergi zilnic câte o oră, timp de 10 zile, şi nu-ţi modifici deloc alimentaţia, teoretic, nu vei pierde decât un pic mai mult de jumătate de kilogram. Dar oare nu ne dorim cu toţii să slăbim mult mai mult şi mai repede decât atât? Pentru o jumătate de kilogram, nici nu merită să depun atâta efort, îţi vine, probabil, să zici. Ei bine, cam aşa stau lucrurile. Dacă ai slăbit o jumătate de kilogram este totuna cu a fi ars 3500 de calorii. Poţi trece la o dietă mult mai restrictivă din punct de vedere caloric pentru a pierde în greutate mai rapid, dar ar trebui să fii supravegheat de un medic sau de un consultant acreditat în acest domeniu.

Un pas mare pentru o mărime mică

Jenny, o prietenă de-a mea, a slăbit foarte mult – aproape 40 de kilograme în patru luni şi jumătate. În acest caz, este necesar să fii atent supravegheat medical, iar Jenny a fost. A avut parte un program nutriţional aparte: a înlocuit toate mesele cu suplimente nutritive complete, shake-uri şi supe. Mi-a mărturisit că acest sistem „se potrivea cu felului ei de gândire". I-a fost mult mai uşor să se concentreze asupra a ceea ce-i oferea această dietă şi să nu mai aibă grija porţiilor de mâncare normală. Acest lucru a ajutat-o să scape de tentaţia de a mânca încontinuu sau de a mai lua câte o gustare neindicată. Felul în care mi-a vorbit Jenny despre această experienţă m-a convins că a luat decizia fermă de a ţine cum trebuie dieta respectivă, fără a trişa. Spunea că, dacă trişezi când ţii un regim, nu faci decât să te înşeli pe tine însuţi. Poţi lua o decizie matură, de a te bucura de o îngheţată sau nişte ciocolată, dar asta este altceva faţă de a te comporta ca un copil şi a sfida regulile regimului.

După ce a slăbit, Jenny s-a bucurat de beneficii uimitoare, după cum îţi poţi imagina. „Acum, soţul meu mă urmăreşte peste tot prin casă", a mărturisit ea. În plus, Jenny face mai multe lucruri pentru ea însăşi, precum şedinţe de masaj şi înot – când am vorbit cu ea, avea rezervările făcute pentru ambele şedinţe, pentru

următoarea săptămână. Merge regulat la sală şi îi place la nebunie să fie în formă. Atunci când era supraponderală, îmi spunea că nu-şi dădea seama că nu are condiţie fizică. „Când te îngraşi treptat, te obişnuieşti uşor-uşor şi cu greutatea şi cu faptul că nu ai condiţie fizică. Dar acum, chiar simt diferenţa!"

Din punct de vedere psihologic, faptul că a putut să se ţină de dietă – chiar şi în timpul Crăciunului sau al Revelionului – a făcut-o pe Jenny să aibă mai multă încredere în ea, ca să nu mai vorbim de cum o laudă prietenii atunci când o văd.

Eu cred că, acum, Jenny este o nouă femeie nu numai exterior, dar şi în sinea ei, mult mai relaxată şi *mult* mai fericită!

O altă menţiune în privinţa îngrăşării este că, dacă mănânci doar un biscuit digestiv (74 de calorii) peste limita ta calorică, vei pune 3 kilograme într-un an. Aşa că, atunci când persoanele supraponderale afirmă: „Chiar nu mănânc mult!", adesea este adevărat... dar tot mănâncă mai mult decât consumă.

Ideea de bază este că trebuie să reducem porţiile de mâncare. O porţie mare, în zilele noastre, este, adesea, suficientă pentru trei persoane. Uneori, restaurantele aruncă munţi de mâncare, în timp ce noi ne facem griji pentru şi „ne gândim la copiii care mor de foame în Africa".

Unele programe nutriţionale de slăbit, inclusiv cel urmat de Jenny, sunt însoţite şi de tehnici de terapie comportamentală şi analiză tranzacţională pentru a-i ajuta pe oameni să-şi schimbe viziunea despre mâncare. De pildă, dacă te simţi obligat să mănânci tot din farfurie sau să mănânci ce rămâne, trebuie să te gândeşti, de exemplu, că este mult mai rău să devii un reziduu uman decât să iroseşti mâncarea. Te foloseşti de scuze precum: „Merit să mănânc îngheţată pentru că am avut o zi proastă" sau „E în regulă să mănânc asta pentru că sunt la o petrecere spe-

> ” *Dacă ajungi să priveşti mâncarea doar ca pe ceva care te face să te îngraşi sau să slăbeşti, atunci înseamnă că eşti confuz.* “
> IAN MARBER, AUTORUL CĂRŢII *THE FOOD DOCTOR EVERYDAY DIET*

cială". Încă o dată, trebuie să te gândeşti cât de minunat este te simţi sănătos, să nu fii îndopat cu zahăr şi grăsimi. Dacă te încăpăţânezi să fii copilăros sau rebel, acest lucru este echivalent cu a-i face altuia ce ţie nu-ţi place. Indiferent ce faci, slăbeşte ***pentru tine***, nu pentru altcineva. Şi fă-o pentru a ***te simţi excelent!***

Indicele de masă corporală

Pentru a-ţi da seama dacă eşti supraponderal, împarte greutatea (în kilograme) la înălţimea ta (în metri) la pătrat (greutatea corporală/ înălţimea^2). Rezultatul obţinut este indicele de masă corporală sau IMC. Nu este relevant, dacă eşti extrem de musculos, dar, în acest caz, probabil că nu ai probleme cu supraponderabilitatea. Clasificările sunt:

- 30 – obezitate clinică;
- 28 – obezitate clinică, atunci când apar şi alte probleme medicale;
- 25-29,9 – supraponderal. Riscul de a te îmbolnăvi este mai mare;
- 18,5-24,9 – ai toate şansele să nu ai mult timp probleme de sănătate.

NU-ŢI NEGLIJA NIVELUL DE ENERGIE

Alimente care te revitalizează – Mănâncă şi fii energic

Aceasta este o listă de alimente care-ţi restituie la maxim energia. Poţi să cauţi şi o carte de reţete creative şi distractive ca să combini aceste ingrediente şi să te bucuri de un meniu savuros.

Pentru micul dejun:

- **Cereale integrale** fără zahar adăugat. Le poţi combina cu nuci sau fructe pentru a le îndulci. Înmoaie-le în lapte normal sau chiar de orez, de soia sau, de ce nu, înmoaie-le în suc de fructe, dacă eşti îndrăzneţ.
- **Pâine integrală** cu:

– gem fără zahăr sau miere

unt de nuci – alege unul fără zahăr, dar nu unt de arahide
unt sau margarină fără grăsimi hidrogenate – în lipsă de altceva.

• **Ouă**

• **Salată de fructe** cu iaurt (iaurtul natural te poate proteja împotriva răcelii şi este bun şi pentru digestie).

• **Băuturi din fructe**, lapte sau frişcă – făcute în casă sau comercializate, dar fără zahăr – sau sucuri concentrate din fructe.

• **Piure de ovăz** cu fructe! Acesta este unul dintre preparatele cele mai eficiente şi mai consistente pe care le-ai putea mânca. Dacă această mâncare ţi-a creat vreodată neplăceri, uită de ele. Pregăteşte-ţi un piure dintr-o banană şi o portocală, ambele tăiate, apoi pune stafide, scorţişoară şi nucşoară; îndulceşte cu puţină miere şi ai obţinut un adevărat mic dejun bogat în vitamine. Pentru a nu te chinui dimineaţa, prepară piureul de seara.

Pentru prânz:

• **Sandvişuri din pâine integrală** şi somon, sardine, ton, pui, carne de vită slabă, brânză, chutney, legume gratinate, hummus, salată, roşii, morcovi gratinaţi...

• **Salate** în care poţi adăuga nuci, legume (boabe de fasole neagră, roşie, albă sau fasole verde, mazăre, năut, linte şi boabe de soia), cereale, precum bulgur (folosit în special în bucătăria mediteraneană), sau avocado (bogat în grăsimi mononesaturate – foarte sănătoase).

• **Cartofi copţi** cu fasole, perle de brânză, iaurt, frunze de ceapă verde sau orice alte legume.

• **Supe sănătoase** – cu puţine grăsimi şi sare, cu multe legume, boabe de leguminoase şi cereale, precum orzul. Caută după produsele care au mai puţin de 10 g de grăsime şi mai puţin de 400 mg de sodiu per porţie.

• **Brânză şi prăjiturele din ovăz**, cu chutney şi fructe sau salată. Nu uita că brânza este bogată în calorii, este foarte săţioasă şi de aceea este foarte bine s-o mănânci la prânz.

• **Crudităţi şi hummus** sau **sos de avocado**

• **Falafel** preparat ca porţie sau biluţe. Acesta se face din năut şi este delicios cu sos salsa sau cu iaurt.

• **Macrou afumat şi picant** sau orice alt peşte gras garnisit cu un ingredient la alegere din lista de mai sus.

Pentru gustări:

• **Crudităţi** cu iaurt sau cu orice altceva cu puţine grăsimi.

• **Fructele** sunt gustarea perfectă – bogate în fructoză (zaharul din fructe nu are aceleaşi efecte ca cel rafinat), vitamine (B-uri şi vitamina C) şi potasiu solubile în apă, alimente bogate în fibre şi în „fitochimicale" (compuşi cunoscuţi pentru proprietăţile lor de prevenire a cancerului şi a altor boli grave).

• Şi **fructele uscate** sunt la fel de bune, doar că sunt mai puţin bogate în vitamina C. Sunt mai dulci şi, de asemenea, mai bogate caloric. Savurează-le, dar nu exagera!

• **Fructe conservate** în suc propriu natural. Ia conserve mici, cât pentru o gustare.

• **Nuci** – în mod special:

– nuci braziliene – bogate în magneziu, importante pentru bogăţia calorică, capacitatea de absorbţie nutriţională şi pentru conţinutul de seleniu, un antioxidant foarte important pentru întreţinerea părului şi a pielii

– acaju – bogat în zinc (bun pentru fortificarea sistemului imunitar şi pentru vindecarea rapidă a rănilor) şi magneziu

– alune de Macadamia – bogate în magneziu

– nuci – bogate în vitaminele B, magneziu şi vitamina E, antioxidantă (şi aceasta întăreşte sistemul imunitar)

– alune – bogate în zinc

– alunele de pădure – bogate în vitamina E

– migdale – bogate în vitamina E, magneziu, fier, calciu şi potasiu

• **Seminţe** – în special:

– cele de dovleac – bogate în zinc

– cele de floarea soarelui – bogate în magneziu, fier, vitaminele B şi E

– susan – bogat în magneziu

• **Batoane energizante** fără adaos de zahăr (în multiplele sale variante) sau grăsimi vegetale hidrogenate.

• **Iaurturi şi brânză proaspătă** – cu puţine calorii, dacă ţii la siluetă, şi fără adaos de zahăr.

• **Covrigi** (bagel) – din făină integrală sau cu diverse tipuri de seminţe.

• Ocazional, **ciocolată**. Conţine antioxidanţi, chiar dacă nu-ţi vine să crezi, acid stearic, ceea ce înseamnă că nu este rea pentru artrită.

Cumpără ciocolată neagră, conţine mai mulţi flavonoizi (fitonutrimente care reduc riscul bolilor de inimă).

Pentru cină:

• Trebuie să te hrăneşti bine în timpul zilei ca să nu fii hămesit la ora cinei! Acum, trebuie să mănânci mai puţin. Şi, nu uita, cantităţile mari de carne roşie, grăsime, sare şi/ sau alcool te vor face să fii lipsit de vlagă a doua zi după ce le-ai consumat.

• **Paste** (sunt ideale, dacă sunt din faină integrală – încearcă-le!) cu **sos cu puţine grăsimi**, dar şi cu un aliment bogat în proteine, precum fasole, peşte sau carne slabă. Nu uita de salată!

• **Peşte!** Cu toţii ar trebui să mâncăm mai mult peşte gras, precum ton, somon, scrumbie, sardine.

• **Mâncăruri călite.** Poţi folosi nenumărate ingrediente pentru călit şi, în plus, pe piaţă există şi nişte sosuri gustoase şi sănătoase pentru aceste mâncăruri. Pune nişte ghimbir care este recunoscut pentru proprietăţile sale naturale antiinflamatorii. Adaugă usturoi pentru reducerea colesterolului, fluidizarea circulaţiei sanguine şi prevenirea cancerului. Pentru călit, foloseşte ulei de susan, canola, măsline sau de seminţe de in.

• **Mâncăruri pe bază de orez.** Încearcă nişte variante vegetariene şi foloseşte orez brun. Acest tip de orez se găteşte numai în 20 de minute şi este mult mai bun, ca sursă de energie, decât cel alb.

• **Omlete vegetariene.**

• **Salate** cu brânză, nuci şi fasole.

• Pune multe legume colorate în farfurie: roşii, portocalii, galbene, verzi, verde-închis şi mov. Legumele, în funcţie de culoare, conţin fitonutrimente foarte sănătoase şi fiecare tip de fitonutrimente reduce riscul multor boli neplăcute.

Pentru budinci:

• **Salată de fructe** – răsfaţă-te folosind câteva fructe exotice ca să te simţi special.

• Câteva pătrăţele de **ciocolată neagră.**

• **Mere coapte** umplute cu fructe uscate.

• Porţii foarte mici de budinci cu ingrediente „nepermise“ (da, îţi face bine să mănânci şi câte puţin din alimentele la care pofteşti).

Băuturi:

- **Apă**, desigur.
- **Ceaiuri din plante.** Cele de ghimbir, ginseng, lămâie, portocală, cuişoare, lemn-dulce şi scorţişoară sunt foarte importante pentru creşterea nivelului de energie. Cele de muşeţel, lavandă, trandafir şi valeriană sunt calmante; ceaiul de mentă este bun pentru digestie şi este indicat dacă eşti deranjat la stomac.
- **Ceai verde,** bogat în antioxidanţi şi cu un conţinut mic de cofeină.

„*Şi banalul fapt că nu dormi chiar atât cât trebuie pe noapte... îţi poate influenţa funcţiile vitale, dispoziţia şi nivelul total de energie. Nişte cercetări din anii cinzeci au arătat că performanţa mentală – timpul de reacţie, memoria, capacitatea de concentrare şi de argumentare logică/ analitică, sub toate aspectele, este afectată de lipsa de somn.*“

JIM LOEHR ŞI TONY SCHWARTZ, AUTORII CĂRŢII
ÎN FORMĂ LA SERVICIU ŞI ACASĂ

„*Dacă soţul tău nu poate să adoarmă, poţi să-l ajuţi începând să vorbeşti cu el despre relaţia voastră.*“

RITA RUDNER, COMEDIANT

CAPITOLUL 17

Somnul de frumuseţe

Zilele trecute, m-am întâlnit accidental cu o prietenă şi am între-bat-o ce mai face. „Sunt atât de obosită", a spus ea. „Pur şi simplu, nu pot să dorm în perioada asta. Am un proiect important la muncă şi mă trezesc în fiecare dimineaţă la 4:30, fiind mereu stresată din această cauză!" Îţi sună cunoscut?

Cred că este cumplit să nu dormi destul şi, în plus, să te chinuieşti să mai treci de încă o zi plină de responsabilităţi, termene-limită care trebuie respectate şi griji pentru copii sau de orice altă natură. Fie că te trezeşti la 4:30 dimineaţa, că dormi pe apucate sau deloc – adică eşti privat de somn – îţi vei da repede seama că somnul este extrem de important pentru sănătatea şi vitalitatea ta, mai important decât alimentaţia sau mişcarea. Lipsa de somn te face să fii fără vlagă, îţi afectează negativ starea de spirit, capacitatea de concentrare şi creativitatea. Îţi deregleazā sistemul imunitar, afectează procesul de refacere a celulelor şi fertilitatea şi te face să devii mai stresat.

Cercetările demonstrează că mai mult de o treime dintre noi nu doarme suficient şi că oamenii cheltuiesc milioane întregi pe somnifere şi alte medicamente, ceea ce dovedeşte că foarte mulţi dintre ei pur şi simplu nu reuşesc să doarmă suficient.



Dar ce înseamnă să dormi suficient? Oamenii diferă enorm din acest punct de vedere. Maggie Thatcher dormea 4 ore, iar copilul tău doarme 10 ore. Adevărata întrebare pe care trebuie să ţi-o pui este: „Te simţi ca nou şi odihnit după aproximativ 30 de minute de când te-ai trezit?" Dacă răspunsul tău este afirmativ, atunci ai dormit destul. Dacă este negativ, atunci ori ai dormit ***rău***, ori n-ai dormit ***suficient***.

În ceea ce priveşte ***orele*** de somn, ai putea zice că este doar o problemă de organizare. Trebuie doar să te bagi în pat mai devreme, nu? Dar nu este întotdeauna atât de simplu. Dacă ajungi acasă de la serviciu după ora 20:00, nu prea ai cum să fii gata de culcare mai devreme de 23:00, din cauză că trebuie să pierzi timp ca să găteşti, să mănânci şi să ai şi puţin grijă de tine – lucru perfect justificat –, apoi să te linişteşti pentru a putea adormi. Oamenii obişnuiesc să creadă că nu se pot duce la culcare decât seara târziu, chiar dacă, de fapt, sunt foarte obosiţi. Eu spun că aceşti oameni sunt „obosiţi, dar teleghidaţi", şi nu glumesc.

Cu cât crezi mai tare în astfel de lucruri, cu atât îţi este mai greu să te culci mai devreme pentru că se dereglează ritmul circadian al somnului. Termenul „circadian" înseamnă „aproximativ o zi" şi ritmul omonim se reglează după indicii temporale – trezirea, culcatul sau senzaţia de foame. Este influenţat în special de lumină, dar şi de zgomot, de presiunea de a duce lucrurile la bun sfârşit, de programul de alimentaţie şi de biochimia individuală. Un hormon important contro-

lat de ritmurile circadiene este melatonina (folosită de mulţi dintre cei care călătoresc foarte mult, ca să-şi revină după perioadele în care şi-au dat organismul peste cap, vizitând locuri cu fus orar diferit) care stimulează capacitatea de reacţie a oamenilor. Cu cât organismul tău produce mai multă melatonină, cu atât te simţi mai somnoros şi cu atât te vei odihni mai bine când vei dormi. Dacă nu reuşeşti să te culci, de obicei, mai devreme de 23:00, probabil că organismul tău nu produce suficientă melatonină ca să ţi se facă somn mai devreme.

În plus faţă de acest lucru, orice presiune exercitată asupra ta sau autoimpusă reduce cantitatea de melatonină produsă de organism şi creşte numărul de hormoni ai stresului (adrenalină, noradrenalină şi cortizon). Aceştia te fac să fii mai alert şi mai prompt, ceea ce-ţi afectează, bineînţeles, capacitatea de a te odihni, adică fie nu vei putea dormi deloc, fie nu vei putea dormi *bine*. Aşa cum sunt sigură că ai constatat, indiferent de câte ore dormi, ceea ce contează este ***cât de bine*** dormi.

Adevărul gol-goluţ!

Pe baza cercetărilor recente, s-a demonstrat că lipsa somnului îţi poate afecta silueta! Dacă nu dormim suficient, producem mai puţine leptine, hormoni care influenţează greutatea corporală, şi mai multe greline, hormoni care intensifică senzaţia de foame. Aşa că, dacă nu dormim suficient, suntem predispuşi să mâncăm mai mult. Nu este corect, nu-i aşa?

Pentru a dormi bine, începe să respecţi nişte reguli de bază, pentru că, în caz contrar, orice-ai face, nu-ţi va fi de folos. Prima întrebare pe care le-o pun clienţilor mei insomniaci este: „Câtă cofeină consumaţi?" Cofeina are acelaşi efect ca hormonii stresului asupra sistemului nervos, aşa că, dacă eşti un adevărat băutor de cafea, ceai sau cola, îţi recomand serios să nu mai consumi cofeină ***deloc*** cel puţin două săptămâni ca să vezi dacă dormi mai bine. Dacă bei cafea după cafea, vorba vine, şi vrei să scapi de durerile de cap, încearcă să reduci la jumătate cantitatea de cafeină, iar apoi, în săptămâna următoare, nu mai consuma deloc.

Când a venit pentru prima dată la mine, Jason era lipsit de vlagă şi îngrijorat că, din cauza obiceiurilor sale alimentare, nu se descurca deloc bine în zilele grele de muncă. În treacăt, mi-a spus că suferă de insomnie de mai mulţi ani. Bună dimineaţa, Jason! Poate că *de aceea* nu ai suficientă energie. Aşa că i-am pus prima întrebare: „Câtă cofeină consumi?" Mi-a spus că bea numai una sau două ceşti de ceai pe zi şi niciodată după ora 13:00, deci nu asta era cauza insomniei. L-am convins să renunţe de tot la cofeină. Apoi, din varii motive, nu l-am mai văzut timp de trei săptămâni. Când am reuşit însă să ne revedem, era atât de încântat, mi-a spus că nu-i lua mai mult de 5 minute ca să adoarmă bine, în timp ce, înainte, i-ar fi putut lua şi trei ore. Mi-a zis că nu putea crede că o cantitate atât de mică de cofeină l-a împiedicat să doarmă aşa cum trebuie. Mi-a mărturisit, de asemenea: „Nu vreau să pară că vorbesc ca o fată, dar pielea mea arată minunat, iar cearcănele au dispărut". Iată ce poate face un somn bun!

Al doilea lucru despre care îi întreb pe clienţii mei se referă la consumul de alcool pentru că (îmi pare rău s-o spun) acesta afectează considerabil calitatea somnului. Ştiu, ştiu, ţi se pare că, după câteva pahare de băutură, vei dormi ca un prunc, dar, de fapt, procesul obişnuit de somn se întrerupe şi orele de somnul adânc, odihnitor sunt limitate. Nu încerc să te fac să nu mai pui picătură de alcool în gură, ci doar să te determin să conştientizezi ce efecte are alcoolul asupra ta şi să faci o alegere înţeleaptă. Vrei să dai pe gât şi cel de-al treilea pahar de vin sau vrei să dormi bine?

Celelalte lucruri de bază pe care trebuie să le faci pentru un somn excelent sunt:

- Nu mânca cu o oră înainte de a merge la culcare, pentru că nu poţi dormi profund, dacă stomacul tău digeră mâncarea. Nu uita de binecunoscuta vorbă „seara, mănâncă ceva uşor", aşa că ai grijă să mănânci bine în timpul zilei ca să nu fii înfometat la ora cinei. Hrăneşte-te mai bine în timpul programului de muncă, când rata metabolismului este mai ridicată – oricum, în acest moment al zilei, ai

nevoie de calorii pentru te putea concentra şi pentru a rămâne optimist, vesel.

• Nu face sport cu o oră înainte de a merge la culcare, pentru că nu te poţi odihni bine, dacă organismul tău are temperatura mare.

• Nu te apuca de socoteli sau de alte treburi administrative cu 30-60 de minute înainte de a te băga în pat.

Noapte bună, somn uşor!

Pe vremuri, saltelele de paie erau suspendate, fixate de rama patului cu ajutorul unor funii care se încrucişau dedesubtul lor. De-a lungul timpului (şi datorită greutăţii celui care dormea pe saltea) funiile se slăbeau şi trebuiau *strânse din nou*, astfel încât salteaua să fie din nou confortabilă – mă rog, atât de confortabilă cât putea fi o saltea de paie! Data viitoare când te bagi în pat, gândeşte-te cât de confortabilă este salteaua ta modernă.

Dacă ai bifat deja toate regulile de bază şi tot nu dormi bine, următorul pas este să adopţi o serie de idei care te-ar putea ajuta să dormi ***şi mai bine, şi mai mult***. Încearcă toate soluţiile despre care, intuitiv, crezi că te-ar putea ajuta.

• Fă pauze periodice în timpul zilei, pentru că, la fel ca atunci când visezi, ţi se odihneşte creierul şi poate procesa informaţiile noi. Dacă nu faci pauze, faza de somn REM (când visezi) se va prelungi, iar din cauza asta timpul de odihnă propriu-zisă este mai scurt.

• Seara, obişnuieşte-te să faci ceva liniştit, să respecţi o rutină. Creează-ţi nişte ritualuri care să trimită semnale către corp când ai de gând să te duci la culcare, pentru stabilirea unui ritm circadian corect. Ai putea citi ceva de plăcere, să faci exerciţii yoga de relaxare sau o baie călduţă (nu prea fierbinte, pentru că, aşa cum am semnalat şi mai sus, temperatura corpului va creşte şi nu vei dormi bine).

• Ascultă o muzică relaxantă (nu Metallica, aşa cum face un client de-al meu). Alege un gen muzical pe care-l consideri ***tu*** relaxant, dar să ştii că muzica ce are în jur de 60 de bătăi pe minut (precum cea clasică, barocă) a fost considerată prea lentă pentru bătăile inimii şi frecvenţa undelor creierului.

• Cu două ore înainte de culcare, lumina din cameră trebuie setată la intensitate mică. Evită sursele de iluminat aşezate deasupra capului şi instalează întrerupătoare reglabile. Spală-te pe dinţi la lumina lumânării.

• Încearcă să bei ceai de muşeţel sau de valeriană. Sunt uşor calmante.

• Aeriseşte camera în care dormi. Mai bine te înveleşti cu o plapumă mai subţire sau cu mai multe pături decât să fie aerul oxigenat insuficient.

• Fă curat în dormitor. Dacă este dezordine, nu te vei relaxa total. Şi în mod cert, dormitorul ***nu trebuie*** să fie şi cameră de lucru. Ţine-ţi servieta şi laptopul în altă parte. Acest lucru ar putea avea un efect benefic şi asupra relaţiei tale de cuplu.

• Încercă aromoterapia. Relaxează-te folosind ulei de lavandă, ylang-ylang, smirnă, esenţă de portocale sau un amestec de uleiuri care emană mirosuri plăcute. Nu ai nevoie de un suport special pentru arderea uleiului. Pune câteva picături într-o cantitate de apă fierbinte sau în apa de baie.

• Apelează la o tehnică de relaxare pentru a adormi şi a readormi, în caz că te trezeşti pe parcursul nopţii.

Şi, în sfârşit, dacă te trezeşti noaptea:

• Nu aprinde lumina, indiferent de ce vrei să faci (doar dacă asta te împiedică să ajungi la toaletă, de exemplu). Vei reintra în starea de veghe.

• Nu te uita la ceas! Vei începe să calculezi câte ore au rămas până când sună alarma şi vei deveni şi mai agitat. Întoarce ceasul ca să nu-i vezi cadranul. Concentrează-te la ceva, gândeşte-te cum se prelinge apa pe ţărmul mării, la o cascadă, la norii pufoşi sau chiar la o saltea cu apă învelită în catifea – gândeşte-te la orice lucru care te îmbie la somn.

• Dacă nu poţi adormi, nu fi furios din această cauză – schimbă-ţi percepţia. Gândeşte-te că te odihneşti liniştit. Insomniacii dorm mai multe ore decât cred. Scopul este să te relaxezi şi să-ţi relaxezi creierul cât mai mult cu putinţă.

• Nu te culca îngrijorat şi supărat. A doua zi, te *vei* simţi cu adevărat obosit.

Ţi-am dat multe informaţii despre somn, ştiu bine. Întrebarea esenţială este că, dacă nu dormi bine, ce-ai de gând să faci? Răspunde la întrebările următoare.

Ce ritualuri îţi vei stabili ca să dormi bine şi să te simţi refăcut a doua zi?

..

....

....

Există ceva la care trebuie să renunţi pentru a te odihni mai bine?

..

....

....

Cum vei face să nu te mai dezveţi niciodată de obiceiurile nou-formate?

..

....

....

„*Nu este vorba de un lucru mărunt, de o obligaţie sau de un regim pe care trebuie să-l respecţi. Pur şi simplu, este vorba de plăcere – o plăcere veritabilă, pură, lipsită de orice vină. Într-adevăr, să fii relaxat şi împăcat pe deplin este una dintre cele mai înălţătoare şi stimulative experienţe pe care le poate încerca omul.*"

PAUL WILSON, *CALM FOR LIFE*

„*Încearcă să te relaxezi şi
să te bucuri de criză.*"

BRILLIANT ASHLEIGH, SCRIITOR ŞI CARICATURIST

CAPITOLUL 18

Relaxează-te pentru a renaşte

Kerri a venit la unul dintre atelierele mele de managementul stresului într-o stare destul de tensionată. După braţele ei, îndoite într-o poziţie defensivă, mi-am dat seama că trebuia s-o abordez diferit pentru a o face să ia în serios vreuna dintre ideile mele. Pe parcurs, s-a mai relaxat şi ne-a împărtăşit faptul că s-a întors la muncă, după trei luni de pauză, cu depresie indusă de stres. Vroia să înveţe cum ar putea preveni asta pe viitor, dar spunea că, pur şi simplu, „nu se poate relaxa". Am întrebat-o ce a încercat să facă în acest scop şi mi-a răspuns, mândră, că a urmat un curs de meditaţie. Următoarea mea întrebare a fost: „Cât timp ai practicat meditaţia?", şi s-a dovedit că s-a ţinut de aceasta numai o săptămână, după încheierea cursului.

Pentru că nu se putea concentra, a pus punct meditaţiei, gândindu-se că nu are nicio şansă să se relaxeze. I-am spus că până şi maeştrii Zen întâmpină dificultăţi de concentrare şi, apoi, Kerri a început să vadă altfel lucrurile.

În 18 ani de consultanţă pe probleme de sănătate, am observat un lucru: oamenii care au un mod propriu de relaxare periodică sunt mult mai rezistenţi la stres şi mai energici decât cei care nu fac nimic în acest sens. Nu trebuie să fii un geniu ca să-ţi dai seama că este firesc să fie aşa... dar atunci de ce numai o mână de oameni îşi fac timp ca să se relaxeze cu adevărat în fiecare zi?

Şi când spun să se relaxeze, vreau să spun să se relaxeze pe deplin, în adevăratul sens al cuvântului. Şi nici gând să faci asta uitându-te la telenovela preferată! Televizorul poate fi un mijloc de recreere, dar creierul sau corpul tău nu se bucură de beneficiile uimitoare ale relaxării complete.

Să-ţi explic. Pentru oameni, relaxarea totală este posibilă numai în raport cu anumite frecvenţe ale activităţii cerebrale. Creierul emite patru tipuri de unde, fiecare cu frecvenţa sau ritmul ei caracteristic:

Undele beta (cu o frecvenţă de 14-40 Hz pe secundă) corespund stării obişnuite de veghe, în care atenţia noastră este orientată predominant spre acţiuni exterioare; undele acestea sunt caracteristice momentelor în care suntem vigilenţi şi concentraţi.

Undele alpha (cu o frecvenţă de 8-13 Hz pe secundă) apar în timpul visării şi al meditaţiei uşoare. Acestea reflectă calmul şi introspecţia şi potenţează creativitatea.

Undele theta (cu o frecvenţă de 4-7 Hz pe secundă) sunt asociate cu relaxarea fizică profundă şi echilibrul emoţional.

Undele delta (cu o frecvenţă de 5-3 Hz pe secundă) sunt prezente în timpul somnului adânc, atunci când corpul nostru este în refacere.

Relaxarea profundă, spre deosebire de somn, stimulează cu precădere undele alpha şi theta care sunt specifice stării de armonie şi beatitudine – dar această stimulare nu se petrece din senin. Trebuie să iei dinainte decizia de a te relaxa şi trebuie să faci ceva în acest scop.

Dar ce rost are să te complici?

Multe persoane susţin că se simt fericite chiar şi aşa, mereu ocupate, că nu le place să stea jos sau că nu sunt stresate, aşa că n-au nevoie să se relaxeze. Şi eu eram aşa altădată, de aceea îi înţeleg perfect. De fapt, mi-era teamă că mă voi plictisi şi că voi pierde timpul de pomană, în loc să fac ceva util. Hmmm.

Ei bine, iată câteva dintre beneficiile pe care ţi le poate aduce relaxarea, pentru care trebuie să-ţi faci timp numai 10-20 de minute pe zi:

• Creşterea nivelului de serotonină – serotonina este un neurotransmiţător care este asociat cu calmul şi fericirea. Dacă scade nivelul serotoninei, apare depresia.

• Scăderea tensiunii arteriale.

• Scăderea nivelului de hormoni ai stresului.

• Întărirea sistemului imunitar. Cercetările au demonstrat că, în timpul meditaţiei şi după aceasta, este stimulată activitatea anticorpilor naturali care distrug bacteriile şi celulele canceroase.

• Undele cerebrale din partea dreaptă, frontală a cortexului, a cărei activitate predispune la stres, se mută către partea stângă, frontală a cortexului, care determină calmitatea.

• Dezvoltarea capacităţilor analitice.

• Dezvoltarea creativităţii.

Pe termen lung:
- Scăderea riscului de a face vreuna dintre bolile cauzate de stres.
- Un somn mai bun, fără a simţi nevoia să dormi foarte mult.

De fapt, dacă te relaxezi preţ de cinci sau zece minute, te vei simţi mai energic şi mai refăcut decât dacă ai fi dormit. Vom vorbi şi despre nevoia de a face câte o pauză în capitolul următor.

Dacă eşti dornic să te relaxezi, să ştii că este incredibil de simplu. Nu este nevoie să stai în poziţia lotusului sau să foloseşti cine ştie ce uleiuri esenţiale. Dacă vrei să încerci să te relaxezi mai mult de o săptămână, iar nu doar atât, cum a făcut Kerri, îţi promit că vei fi uimit de efectele benefice. Mai jos, le-am enumerat pe toate cele care se pot proba ştiinţific. Am omis doar faptul că oamenii care practică periodic o formă de relaxare sunt mult mai împăcaţi, mai fericiţi, mai iubitori şi mai înţelepţi în sinea lor.

Deci cum încep?

Pentru a te relaxa pe deplin, tot ceea ce trebuie să faci este să te aşezi într-un loc confortabil şi liniştit şi să te concentrezi asupra respiraţiei tale. Fă-te comod, detensionează-te deliberat şi încearcă să respiri mai degrabă din abdomen decât din piept. Cu alte cuvinte, lasă aerul să circule din adâncul plămânilor către exterior, mai degrabă decât să-l eliberezi pe jumătate. Pur şi simplu, concentrează-te asupra felului în care inspiri aerul în nări, trahee şi plămâni, iar apoi concentrează-te asupra expiraţiei. Simte prospeţimea aerului pe măsură ce-l inspiri; simte-i căldura atunci când îl expiri. Când începi să te gândeşti la cine ştie ce alte lucruri, nu-ţi face griji. Reconcentrează-te asupra respiraţiei tale. Este atât de simplu, dar, la fel ca în povestea lui Kerri, este nevoie de exerciţiu pentru a te obişnui. Nu există lucruri care trebuie făcute bine sau rău – contează numai starea ta în timpul şi după practicarea acestei activităţi.

Dar n-ar trebui să urmez un curs?

Ar fi bine să urmezi un curs de meditaţie, unul de meditaţie transcendentală, de exemplu, sau să-ţi cumperi un CD care să te ajute, dar

nu este necesar. Există numeroase căi de a medita şi există şi o grămadă de informaţii pe internet, de care te poţi folosi.

În continuare, voi enumera unele dintre cele mai populare modalităţi de relaxare sau de meditaţie, pe care le poţi încerca:

Meditaţia concentrată

Similar cu metoda anterioară, în care trebuia să te concentrezi asupra respiraţiei, există multe alte lucruri asupra cărora te poţi focaliza:

- un cuvânt sau o incantaţie *(mantră)* precum „calm", „iubire", „pace" sau orice alt cuvânt care îţi induce o stare de bine;
- un obiect frumos – dar fără a încerca să-l descrii în minte;
- un obiect lumesc – pentru a gândi limpede;
- o lumânare sau doar imaginea mentală a unei lumânări;
- sunetul unui metronom
- sunetul produs de valuri (cel mai probabil de pe un CD, asta dacă nu cumva ai o proprietate cu vedere la mare!);
- numărând încet până la 10 iar şi iar.

Meditaţia controlată

Aceasta presupune să rămâi conectat în prezent şi să conştientizezi senzaţiile fizice şi emoţionale din fiecare moment. Acest fapt te eliberează de nevoia de a răscoli trecutul sau a te îngrijora în privinţa viitorului, adică te face să nu-ţi mai consumi energia în van.

Meditaţia spirituală

Oamenii care cred în spirit se pot folosi de meditaţie ca de o formă de rugăciune. Poţi repeta cât vrei o rugăciune, ca pe o incantaţie, sau poţi medita vorbind cu Dumnezeu şi, apoi, poţi aştepta liniştit să te ghideze.

Vizualizarea creativă

În această formă de meditaţie, îţi imaginezi, pur şi simplu, împrejurări liniştite şi vesele, precum o plajă, un lac sau un vârf de munte,

şi receptezi toate imaginile, mirosurile şi formele *fizice* ale acelui loc. Mulţi dintre clienţii mei cred că meditaţia nu este pentru ei, dar numeroşi sportivi de top precum Serena Williams, oameni de afaceri precum Sir John Harvey Jones şi staruri precum Shania Twain şi Richard Gere folosesc această metodă eficientă pentru a se reface şi a se stimula atât pe plan fizic, cât şi mental.

Meditaţia poate avea aceleaşi efecte şi în cazul tău. Nu renunţa la fel de repede ca Kerri, a cărei poveste s-a încheiat într-un mod fericit până la urmă.

Dar să trecem la tine acum. Răspunde la următoarele întrebări.

Gândeşte-te că relaxarea poate aduce o schimbare în ceea ce priveşte nivelul tău de energie.

Ce formă de relaxare ai vrea să încerci?

✍ ....

....

....

....

Ei bine, când o să te apuci de asta?

✍ ....

....

....

....

Cum vei face ca să te ţii de meditaţie cel puţin 3 săptămâni pentru a vedea dacă-ţi aduce vreun beneficiu în ceea ce priveşte nivelul de energie şi viaţa ta?

✍ ....

....

....

....

Cum vei face ca să nu te simţi vinovat că, meditând, „nu faci mai nimic"?

✍...

....

....

....

Acum du-te şi scrie în jurnal când ai să începi să meditezi.

Serios vorbesc! Fă-o acum, altfel n-o să mai faci nimic după aceea. **Relaxarea** nu este un strict necesar, aşa că n-o să te apuci de meditaţie decât dacă decizi dinainte acest lucru. Cum vei reuşi s-o strecori în programul tău aglomerat? Dimineaţa, primul lucru pe care-l vei face va fi să meditezi? Sau vei face asta seara, chiar înainte de culcare? Ori după prânz, când ajungi acasă?

şi receptezi toate imaginile, mirosurile şi formele *fizice* ale acelui loc. Mulţi dintre clienţii mei cred că meditaţia nu este pentru ei, dar numeroşi sportivi de top precum Serena Williams, oameni de afaceri precum Sir John Harvey Jones şi staruri precum Shania Twain şi Richard Gere folosesc această metodă eficientă pentru a se reface şi a se stimula atât pe plan fizic, cât şi mental.

Meditaţia poate avea aceleaşi efecte şi în cazul tău. Nu renunţa la fel de repede ca Kerri, a cărei poveste s-a încheiat într-un mod fericit până la urmă.

Dar să trecem la tine acum. Răspunde la următoarele întrebări.

Gândeşte-te că relaxarea poate aduce o schimbare în ceea ce priveşte nivelul tău de energie.

Ce formă de relaxare ai vrea să încerci?

✍..

....

....

....

Ei bine, când o să te apuci de asta?

✍..

....

....

....

Cum vei face ca să te ţii de meditaţie cel puţin 3 săptămâni pentru a vedea dacă-ţi aduce vreun beneficiu în ceea ce priveşte nivelul de energie şi viaţa ta?

✍..

....

....

....

Cum vei face ca să nu te simţi vinovat că, meditând, „nu faci mai nimic"?

✍ ....

....

....

....

Acum du-te şi scrie în jurnal când ai să începi să meditezi.
Serios vorbesc! Fă-o acum, altfel n-o să mai faci nimic după aceea. Relaxarea nu este un strict necesar, aşa că n-o să te apuci de meditaţie decât dacă decizi dinainte acest lucru. Cum vei reuşi s-o strecori în programul tău aglomerat? Dimineaţa, primul lucru pe care-l vei face va fi să meditezi? Sau vei face asta seara, chiar înainte de culcare? Ori după prânz, când ajungi acasă?

„*Când oamenii se vaită: «Oh, sunt aşa ocupat, nu-mi văd capul, viaţa mea este o nebuloasă, nu am timp pentru nimic», ceea ce vor să spună, de fapt, este: «Uită-te la mine: sunt extrem de important, interesant şi plin de viaţă».*"

CARL HONORE, *LAUDĂ ÎNCETINELII*

„*Oare angajaţii de la Lipton au pauză de cafea?*"

STEPHEN WRIGHT, COMEDIANT

CAPITOLUL 19

Ia o pauză

Te-ai trezit vreodată uitându-te în gol la monitorul computerului, fără să te gândeşti la nimic în mod particular? Nu eşti leneş (probabil!) – doar că „nu te mai poţi concentra la nimic" sau treci printr-o etapă a ciclului energetic natural, în care „nu-ţi mai trece niciun gând prin cap". Aceste cicluri se repetă cam la fiecare 90 de minute şi se numesc *ritmuri ultradiene.* Dacă le ignori, o faci pe pielea ta, pentru că ele stau la baza unor funcţii importante pentru nivelurile tale energetice, capacitatea de concentrare, stările de sănătate fizică şi mentală.

În **capitolul 17, Somnul de frumuseţe,** am vorbit despre ***ritmurile circadiene,*** adică ciclurile energetice zilnice care determină somnul, dispoziţia, rata metabolismului şi senzaţia de foame. Aceste ritmuri sunt influenţate mai ales de soare, desigur, şi de aceea, atunci când schimbi fusul orar, se creează un soi de confuzie în ceea ce priveşte parametrii menţionaţi anterior. Termenul „circadian" înseamnă „aproximativ o zi", în timp ce ultradian înseamnă „mai mult decât o dată pe zi".

Considerate ciclurile de bază ale odihnei, aceste cicluri ultradiene se reiau de aproximativ 16 ori pe zi – patru sau cinci dintre ele se reactivează în timp ce dormi. Au fost descoperite iniţial de cercetătorii

care studiază hipnologia care au remarcat că există o etapă de 90 de minute de somn netulburat de vise urmată de o scurtă perioadă în care cel care doarme visează. S-au întrebat dacă noi, oamenii, avem acelaşi algoritm şi în timpul zilei şi, surprize-surprize, chiar aşa este!

Ce legătură are acest lucru cu energia şi starea de bine?

Ei bine, ritmurile ultradiene reprezintă modalitatea prin care organismul se odihneşte şi se reface între perioadele în care suntem agitaţi şi activi. Pentru a rămâne plini de viaţă şi a fi cât se poate de eficienţi pe plan mental, ar trebui să ne ascultăm organismul şi să lucrăm sincronic cu el, nu să încercăm să-l forţăm.

Dar, oameni fiind, tindem să ignorăm nevoia de a lua o pauză. Mai bem o cafea, mai mâncăm ceva dulce sau ne mustrăm singuri că nu ţinem pasul cu necesităţile din viaţa noastră. Când ne ignorăm ciclurile energetice ultradiene naturale, o facem în detrimentul nivelului nostru de energie, **în patru direcţii importante**:

Energia mentală

În primul rând, creierul nostru îşi pierde capacitatea de concentrare după aproximativ 90 de minute de muncă neîntreruptă sau chiar mai repede, dacă ai întreprins vreo activitate care ţi-a solicitat întreaga atenţie. Controlorilor de trafic aerian nu li se permite să lucreze în ture mai lungi de două ore, fără pauză (acum, nu te apuca de calcule, este prea înfricoşător!), iar cei care operează pe câmpul de mine lucrează în ture şi mai scurte – de 20 de minute! Presupun că munca ta nu este una ce ţine de viaţă şi de moarte, dar, dacă nu iei pauze la fiecare 90 de minute, îţi va fi atât de greu să te concentrezi, încât îţi va lua de ori mai mult timp să rezolvi o sarcină. Dintr-o anumită perspectivă a organizării timpului, eşti mult mai câştigat dacă-ţi iei o pauză când simţi nevoia şi te bucuri de ea.

Reîntinerire

În al doilea rând, pauzele sunt scurte ocazii pentru ca **sistemul**

nervos parasimpatic sa intre in joc, având grijă ca procesele vitale importante, ca refacerea celulară, digestia, echilibrul spiritual, sistemul imunitar – chiar şi fertilitatea şi libidoul – să funcţioneze optim. De multe ori, acest sistem nervos parasimpatic nici nu este activ atunci când eşti dinamic. În tot acest timp, sistemul nervos simpatic complementar este cel care dirijează reacţiile întregului corp, făcându-te să gândeşti ager, să fii receptiv senzorial, să ai muşchii încordaţi şi să fii gata de acţiune.

Când eşti stresat, sistemul nervos simpatic este pus la treabă şi mai mult, iar activitatea sistemului nervos parasimpatic încetează în cea mai mare parte a timpului respectiv. Adesea, acest fapt conduce la îmbolnăvire. Înţelegând ying-ul şi yang-ul sistemelor nervoase parasimpatic şi simpatic, vei înţelege de ce, atunci când nu-ţi iei pauze la timp, te confrunţi cu dureri de stomac, de cap, eşti mai susceptibil la acţiunea viruşilor şi la depresie, pentru a numi numai câteva dintre afecţiunile generate, în general, de stres.

Calitatea somnului

În al treilea rând, dacă nu-ţi iei pauze la timp, vei dormi mai puţin. Aşa cum am spus în **capitolul 17**, fiecare pauză de gândire pe care o iei este o şansă pentru a consolida informaţia pe care ai asimilat-o sau creat-o. Este ca şi cum ai organiza documentele în dosare sau pe un hard şi ai şterge informaţiile de care nu ai nevoie. Asta nu numai că te face să te întorci la lucru relaxat, dar, în noaptea respectivă, faza de somn REM, în timpul căreia se spune că se realizează acelaşi tip de consolidare informaţională, va fi mult mai scurtă. Iar asta înseamnă că etapa de somn odihnitor, adânc va fi mai mare. În această etapă în timpul căreia, în general, ne facem somnul de frumuseţe, se fortifică sistemul imunitar şi se refac celulele.

Eficienţa sistemului

În sfârşit, dacă nu te ridici şi te mişti puţin la fiecare 90 de minute, întregul organism este afectat negativ. Oamenii, când obosesc, trebuie să se întindă. Aparatul circulator, digestiv, excretor, starea de spirit, masa musculară şi capacitatea de concentrare – toate depind de

mişcarea corporală pentru a rămâne în echilibru. În plus, există numeroase cercetări care arată că, dacă faci mişcare periodic, gândeşti mai bine şi eşti mai productiv. Dacă urci scările de câteva ori sau faci o plimbare în jurul blocului, vei vedea cât de mare este schimbarea şi cât de pregătit te vei simţi pentru o întreagă zi de muncă.

Tuturor celor care îşi fac siesta la ora 14:00 le recomand o fază de odihnă în doi paşi. Găseşte un loc liniştit şi petrece 10-15 minute stând jos, cu spatele drept şi ochii închişi, concentrându-te doar asupra respiraţiei sau folosind o tehnică de relaxare descrisă în ultimul capitol. Ridică-te încet, iar *apoi* fă o plimbare. Vei fi uimit de puterea regeneratoare pe care o are meditaţia urmată de puţină mişcare.

Dacă obişnuieşti să stai lipit de scaun mai toată ziua sau să iei prânzul numai după ce-ţi termini proiectul, încearcă să-ţi schimbi modul de muncă pentru a te bucura de beneficiile sincronizării cu ritmurile tale ultradiene. Cel mai important lucru este să devii conştient de momentul în care creierul tău îşi încetineşte activitatea, iar corpul se poticneşte puţin. Fii atent când te simţi vioi şi când începi să accelerezi ritmul de muncă. În ce momente ale zilei se întâmplă asta de obicei? Şi când se încheie faza în care dai randament? Ca să-ţi aduci aminte şi ca să reuşeşti să iei pauze, încearcă să faci următoarele lucruri:

• Pune ceasul sau telefonul să sune la fiecare 90 de minute.

• Schimbă-ţi screensaver-ul, astfel încât să-ţi apară mesajul „ia o pauză de 5 minute" sau „meriţi o pauză".

• Fă o înţelegere cu un coleg de serviciu. Opriţi-vă din muncă la un anumit moment şi mergeţi împreună la o plimbare.

• Când vrei să iei o pauză de cafea, nu mai părăsi incinta departamentului tău. O echipă de consultanţă cu care am lucrat a început să facă asta şi a constatat că s-au sudat relaţiile dintre colegi şi că au învăţat să lucreze mai bine în grup. (În această pauză, vei bea ceai de plante, desigur!)

• Dacă ai o funcţie înaltă, acordă-le angajaţilor prilejul de a face o pauză înainte de a intra în şedinţă pentru a te asigura că întrunirea n-o să fie un dezastru.

• Dacă nu lucrezi într-un birou sau la calculator, poţi, la fel de bine,

să pui ceasul sune ca să-ţi amintească de pauză, să-ţi faci un obicei din a suna pe cineva drag într-un anumit moment al zilei sau, pur şi simplu, lasă jos instrumentele de lucru şi citeşte ceva de plăcere pentru câteva minute.

Răspunde la aceste întrebări.

Cum îţi vei aduce aminte să iei o pauză din muncă?

✍..

....

....

....

Ce vei face pentru a te încărca cu energie în aceste pauze? Fă ceva util în acest scop (întoarce-te la lista în care ţi se prezintă câteva mijloace de revitalizare rapidă, din capitolul 3, Cele patru energii).

✍..

....

....

....

Ce vei face pentru a nu te mai simţi vinovat că te-ai eschivat de la muncă preţ de câteva minute? Dacă ai nevoie de permisiunea cuiva, atunci ai permisiunea mea!

✍..

....

....

....

ENERGIA EMOȚIONALĂ

Până acum ne-am ocupat de energia ta fizică şi mentală. Acum, aş vrea să-ţi îndrepţi atenţia către ENERGIA EMOŢIONALĂ. Sper că, după ce vei parcurge capitolele 20-22, vei deveni mai conştient şi-ţi vei schimba obiceiurile care te afectează pe plan emoţional.

Ideea de bază este că suntem fiinţe care nutresc sentimente, iar neexprimarea acestora – fie ele pozitive sau negative – ne secătuieşte de energie. Adu-ţi aminte de rezervorul cu energie din **capitolul 4, Surse şi consumatori de energie.** Pierderile de energie sunt o consecinţă a sentimentelor negative. De obicei, acestora nu le dăm glas de teamă să nu râdă ceilalţi de noi sau de teamă că nu mai suntem cool, iar asta este tot o formă de pierdere energetică.

Gândeşte-te la personajul Spock din Star Trek. El poate fi foarte eficient şi poate gândi logic, deoarece nu are emoţii care să-i întunece gândirea. Da, este, într-adevăr, eficient, dar nu şi real.

Vreau ca, din acest capitol, să înveţi să dezvolţi relaţii care te determină să fii energic din nou, aşa cum meriţi, atât în raport cu tine, cât şi în raport cu ceilalţi. Imaginează-ţi că nu nutreşti niciun sentiment de afecţiune în niciuna dintre relaţiile tale, nici măcar în legăturile cu oamenii care te rănesc şi te fac să fii negativ mereu. Ce ai de pierdut?

„*Încă din clipa în care ne-am născut, am fost înzestrați cu daruri minunate – talente, capacități, privilegii, inteligență, oportunități – care ar putea rămâne nevalorificate, dacă tu nu decizi și nu faci nimic în privința lor.*"

STEPHEN COVEY, *THE 8TH HABIT*

„*Am calitățile mele, iar faptul că am dreptate este una dintre ele.*"

JIMMY HOFFA (1913-1975?), LIDER SINDICAL DIN AMERICA, CONDAMNAT PENTRU CORUPȚIE; A FĂCUT 10 ANI DE ÎNCHISOARE, A DISPĂRUT ÎN MOD MISTERIOS ȘI, ULTERIOR, LUMEA A CONSIDERAT CĂ A MURIT

CAPITOLUL 20

Cunoaşte-te pe tine însuţi

Dacă vrei să te simţi plin de viaţă pe plan emoţional, prin intermediul relaţiilor tale pozitive (adică axate pe bucurie, iubire, simpatie sau orientarea către aceleaşi ţeluri), atunci poate că, mai întâi, ar trebui să te cunoşti *pe tine* mai bine. Asta pentru că fiecare dintre noi are puncte slabe la capitolul comunicare şi în ceea ce priveşte consolidarea încrederii. Sunt sigură că ştii câteva persoane care au astfel de puncte slabe – oameni care par să nu-şi dea seama cât de mult îi jignesc, îi plictisesc sau se laudă către ceilalţi. Şi mai sunt şi cei care se străduiesc mereu prea mult. Nu reuşesc să înţeleagă că, dacă ar fi mai relaxaţi şi mai senini, şi-ar face prieteni mult mai uşor.

Fiecare dintre noi este obişnuit de atâta vreme să comunice cu oamenii în propriul stil, acelaşi, încât nu-l mai putem privi obiectiv. Aruncă o privire peste următoarea listă de probleme des întâlnite în cadrul relaţiilor interumane şi vezi dacă te confrunţi cu vreuna şi, eventual, dacă este cazul să faci ceva în privinţa respectivei probleme:

- Nu asculţi oamenii – aşteaptă să-ţi vină rândul ca să vorbeşti.
- Te interesează numai persoana şi lumea ta.
- Ai mereu nevoie de cineva lângă tine – eşti întotdeauna în căutarea unei persoane care să te asculte şi să te înţeleagă.
- Nu conştientizezi şi nu anticipezi nevoile celorlalţi.
- Nu eşti onest cu cei din jur.
- Eşti incapabil să ceri ceea ce vrei sau ceea ce îţi trebuie.
- Nu poţi fi tu însuţi – ţi-ai creat o mască în societate.
- Eşti critic – folosindu-te de tertipuri şi subterfugii, le dai celorlalţi peste nas.
- Încerci să deţii mereu controlul şi să manipulezi lumea.
- Dai vina pe ceilalţi ca să obţii ceea ce vrei.
- Plângi sau te întristezi ca să obţii ceea ce vrei.
- Apelezi la violenţă ca să obţii ceea ce vrei.
- Apelezi la şantaj emoţional, de exemplu, refuzi să vorbeşti cu cineva sau să-i dai o informaţie.
- Faci pe victima.
- Eşti pesimist sau văicăreţ.
- Tu le „ştii" pe toate.
- Eşti competitiv sau te compari mereu cu alţii.
- Iei legătura cu cineva numai când ai nevoie de ceva.
- Eşti stresant şi-i superi pe ceilalţi.
- Eşti capricios, morocănos sau imprevizibil.
- Nu pui preţ pe nimic.
- Te străduieşti prea mult să te faci plăcut sau să fii amuzant.

Nimeni nu este perfect, aşa că nu fi descurajat, dacă te recunoşti în câteva dintre afirmaţiile de mai sus. În caz contrar, dacă nu te recunoşti în niciuna, respiră adânc şi mai parcurge lista încă o dată. Dacă există cineva în viaţa ta, care te secătuieşte de energie sau te stresează, atunci, sincer îţi spun, probabil că ţi se trage de la cel puţin una dintre problemele de mai sus. Singura excepţie poate fi dacă joci rolul unui om săritor şi atent cu ceilalţi până în pânzele albe, dar care, în ciuda faptului că adoptă o atitudine curajoasă, se simte scârbit sau, pur şi simplu, obosit. Aceste emoţii tind să conducă oricum la una dintre problemele menţionate mai sus. Oricare ar fi cauza declanşării lor, acestea îţi afectează relaţiile cu ceilalţi, dar şi nivelul de energie, aşa că merită să le conştientizezi.

„Cum să fac asta?", te-ai putea întreba

Ei bine, există mai multe căi corecte prin care poţi deveni mai conştient de problemele tale şi mai matur. Este esenţial să-ţi urmăreşti comportamentul, apoi să pui la punct nişte strategii eficiente pentru clipele în care simţi că adopţi o atitudine care nu te avantajează. Maturizează-te. În situaţia aceasta, tu trebuie să decizi că este necesar să devii responsabil şi să te confrunţi cu problemele tale într-un mod eficace. Când te confrunţi propriu-zis cu o anumită problemă, s-ar putea să ţi se pară destul de dificil să iei atitudine, dar este ca şi cum ai merge la sală când te simţi obosit – te simţi întotdeauna mult mai bine după aceea.

Nu am pretenţia de a scrie un studiu strategic exhaustiv, dar iată câteva metode strategice la care ai putea să te gândeşti, dacă vrei să îţi îmbunătăţeşti relaţiile cu oamenii:

• Nu uita niciodată să-i întrebi şi pe ceilalţi oameni despre lumea, interesele, nevoile şi starea lor de sănătate înainte de a începe să vorbeşti despre ale tale. Poţi sări peste asta atunci când ai de dat vreo veste mare. Dar, după aceea, nu uita să-i întrebi pe cei din jur şi de preocupările lor...

• Spune întotdeauna adevărul, şi atunci nu va mai trebui să ţii minte nimic (replica asta am împrumutat-o de la Mark Twain).

• Într-o relaţie personală strânsă, stabileşte cu partenerul tău cum vă veţi încuraja reciproc atunci când lucrurile nu merg bine.

• Atunci când vrei un lucru, cere-l politicos şi sincer, iar nu ca şi cum ţi s-ar cuveni. Sau negociază cum se cuvine, ca un om mare. Asta înseamnă să găseşti o soluţie acceptată de comun acord, după care toată lumea are de câştigat.

• Când eşti cu cineva, gândeşte-te: „Oare îl fac să se simtă mai bine prin simplul fapt că este cu mine?". Sau, în cazul unui coleg de muncă sau de şcoală: „Oare o ajut pe această persoană să se îmbogăţească spiritual?".

• Dacă cineva dă semne de supărare sau de enervare, dar pretinde că totul este în regulă, atunci demonstrează-i calm şi atent că între limbajul corpului şi cuvintele sale există o neconcordanţă şi încurajează-l să fie sincer cu tine.

• În situaţii proaste, imaginează-ţi că eşti privit de persoana pe care o respecţi cel mai mult pe lume.

• În orice confruntare, decide de la bun început să rămâi raţional şi fii încrezător în faptul că argumentaţia ta va pune capăt conflictului.

Răspunde la următoarele întrebări:

În relaţiile tale cu oamenii, la ce obicei ar trebui să renunţi?

✍...

....

....

....

....

....

Cum vei proceda, efectiv şi constant, până când nu obiceiul respectiv va mai constitui o problemă?

✍...

....

....

....

....

....

Caută să cunoşti părerile celorlalţi faţă de tine

O modalitate extraordinară de a te cunoaşte pe tine mai bine este să afli întotdeauna părerea sau reacţia colegilor, a prietenilor sau a celor pe care îi iubeşti. Pune-le astfel de întrebări:

• „Te-ai simţit susţinut în tot acest timp?"

• „Cum te pot ajuta cel mai bine?"

• „Te-ai simţit ascultat?"

• „Cum am putea să colaborăm mai eficient?"

Nu trebuie să fii prea formal sau să-i sperii pe ceilalţi. Cu cât îi implici pe oameni mai mult în asta, cu atât situaţia va deveni mai confortabilă pentru tine şi pentru cei care interacţionează cu tine.

Dacă eşti de acord cu această metodă, roagă-ţi partenerul, copiii sau cel mai bun prieten să răspundă la următoarele întrebări despre tine. Însă ai grijă: nu face asta decât dacă eşti pregătit să auzi răspunsurile, indiferent de natura lor. Pentru a-i ruga pe cei dragi să facă acest lucru pentru tine, le-ai putea spune ceva de genul:

„Vreau să devin un om mai plin de viaţă şi, pentru aceasta, trebuie să rog persoanele cele mai apropiate să mă ajute să mă cunosc mai bine ca să-mi dau seama unde greşesc, ce anume îmi afectează nivelul meu de energie şi cum pot întreţine relaţii mai bune cu cei din jur. Ai vrea să răspunzi, sincer, la câteva întrebări legate de mine?“ Desigur, te cam sperie metoda, dar răspunsurile pe care le vei primi te-ar putea ajuta să cultivi relaţii mai bune în viaţă.

Iată chestionarul pe care trebuie să-l ai în vedere.

Care sunt cele mai bune aspecte ale personalităţii mele?

✍...

....

....

....

....

....

....

....

Care este trăsătura mea problematică şi de ce?

✍...

....

....

....

....

....

....

....

Cum sunt eu când sunt în formă maximă?

Cum sunt eu când nu sunt deloc în formă?

Care sunt lucrurile de care mă plâng?

Care sunt lucrurile cu care mă laud?

Care este cel mai mare câştig al tău în calitate de prieten/partener/fiu (fiică) al meu (a mea)?

Care este cea mai mare pierdere a ta în calitate de prieten/partener/fiu (fiică) al meu (a mea)?

➜ ....

....

....

....

....

....

Dacă alegi să pui în practică acest exerciţiu, îţi doresc multă baftă. În capitolul următor, tu vei fi evaluatorul, pe măsură ce-ţi vei analiza relaţiile pentru a vedea care dintre ele sunt benefice şi care îţi afectează negativ nivelul de energie.

„ *În fiecare relaţie, în fiecare clipă, îi învăţăm pe ceilalţi fie ce este dragostea, fie ce este frica.*“

MARIANNE WILLIAMSON, CONFERENŢIAR PE TEME DE SPIRITUALITATE ŞI METAFIZICĂ, AUTOARE A BESTSELLERULUI *A RETURN TO LOVE*

„ *Ea este prietena mea. Ea crede că sunt prea slăbănoagă, iar eu cred că este blondă de la natură.* “

CARRIE SNOW, COMEDIANT

CAPITOLUL 21

Relaţiile interumane benefice

Aşa cum am spus în capitolul 3, există oameni care, cum intră pe uşă, parcă luminează încăperea... iar alţii o luminează imediat ce o părăsesc. Unii oameni degajă energie atunci când sunt în preajma cuiva, iar alţii fac exact opusul. De fapt, fiecare relaţie pe care o ai se traduce printr-un câştig net sau o pierdere netă de energie pentru tine ori nu prin neutralitate (energia oferită = energia câştigată).

Dacă îţi doreşti să ai un nivel ridicat de energie, trebuie să fii atent la ce câştigi de pe urma relaţiilor tale. Poate ar trebui să schimbi sau chiar să eviţi relaţiile care te secătuiesc de energie în mod constant. Nu spun că ar trebui s-o scoţi pe soacră-ta la mezat sau să-ţi dai copiii spre adopţie. Există şi relaţii interumane care întotdeauna vor fi mai benefice decât dăunătoare (cum ar fi cele părinteşti, de rudenie şi anumite prietenii), iar acesta nu-i un raport rău, dacă suntem iubitori şi aceste legături ne împlinesc sufleteşte. Ceea ce vreau să spun este că, uneori, lăsăm oamenii să se sprijine pe umărul nostru, să se plângă, să critice sau să ne ceară favoruri fără a mai trage o linie să vedem care este rezultatul. Toate aceste lucruri sunt incredibil de epuizante şi am văzut chiar şi oameni care s-au îmbolnăvit din această cauză.

Unul din lucrurile cele mai importante pe care le-am învăţat despre sentimente şi relaţiile emoţionale este următorul: „Noi îi învăţăm pe oameni cum să ne trateze." Doctorul Phill McGraw scrie despre acest aspect în cartea sa plină de inspiraţie *Strategii de viaţă*. El explică faptul că, indiferent de felul în care se comportă oamenii din jur, noi avem un cuvânt important de spus în privinţa aprobării sau dezaprobării atitudinii lor. Dacă cineva nu apreciază ceea ce faci pentru el, nu-ţi arată niciodată recunoştinţă, nu te respectă aşa cum se cuvine sau nu-ţi dovedeşte că ţine la tine, analizează relaţia voastră şi vezi dacă îl apostrofezi sau îi dai apă la moară omului respectiv în ceea ce priveşte atitudinea lui faţă de tine. Dacă nu-i comunici ceea ce simţi, atunci şi tu eşti de vină.

Doar ghinion?

Am avut o dată un clientă care era stresată pentru că simţea că şeful ei n-o susţinea deloc. Acesta o punea să lucreze la diverse proiecte despre care, apoi, n-o mai întreba nimic săptămâni întregi, dându-i sarcini pentru care ea îşi făcea griji că nu avea pregătirea necesară. Consecutiv, a avut trei şefi care nu o susţineau. Ai zice că a avut ghinion, nu-i aşa? Dar nu-i aşa. De fapt, singura problemă a acestei doamne era faptul că nu le spunea şefilor care erau instrumentele de lucru de care avea nevoie – mai multă comunicare, training pentru consiliere şi dezvoltarea abilităţilor – pentru a-şi face treaba bine. Desigur, cei trei şefi ai ei ar fi trebuit să vadă ceea ce se întâmpla, dar, fiind atât de ocupaţi, n-au reuşit s-o facă. Din fericire, această doamnă s-a prins destul de repede de problemă şi a început să-i comunice managerului foarte clar şi convingător ceea ce se cuvenea comunicat. Şi apoi, încet dar sigur, a început să se bucure de susţinerea şefului, aşa cum îşi dorea.

Nu ştiu dacă ai auzit de o veche comedie de situaţie numită „All in the Family" (care a fost difuzată iniţial în Marea Britanie sub titlul „Till Death Do Us Part", cu Alf Garnet în rolul principal). În serial, Edith Bunker este măritată cu Archie, faţă de care este ca o slugă sub toate aspectele. El îi spune că este o idioată iar ea nu-l mustră deloc. Respectul ei de sine este atât de scăzut, încât aproape că are mâinile

legate şi aşteaptă ca Archie să-i spună ce să facă. Spectatorul poate vedea că tot ceea ce trebuie să facă Edith este să-l înfrunte pe Archie, ceea ce, până la urmă, se întâmplă în ultimul episod al serialului. Pare de necrezut, dar el rămâne înlemnit, când ea ripostează, şi dă înapoi. Intr-o secundă, el îşi dă seama că nu va mai putea s-o trateze ca până atunci. Ştiu că este vorba de o situaţie ficţională, dar această ficţiune are un miez de adevăr în ceea ce priveşte condiţia umană.

Dacă, în viaţa ta, întreţii relaţii cu oameni pentru care dai totul, dar nu primeşti nimic, poate ar trebui să faci ceea ce a făcut Edith. Calm şi sincer, explică-le celor din jur că nu au dreptul să-ţi vorbească urât, că te simţi neapreciat, că meriţi să fii avansat în funcţie sau că îţi doreşti ca lucrurile să se schimbe într-o anumită direcţie. Trebuie să fii foarte precis în exprimarea *dorinţelor* tale, dar şi în expunerea aspectelor care te deranjează. Este esenţial să comunici clar cu ceilalţi ca să fii sigur că relaţiile cu ei, atât cât este posibil, nu sunt preponderent negative.

Dacă îţi doreşti să ai relaţii minunate cu cei din jur, urmează cele câteva principii de bază pentru cultivarea unor relaţii fericite, pe care ţi le voi sugera în continuare. Aruncă o privire asupra listei şi vezi dacă este nevoie să intervii asupra vreunui aspect.

„*Înconjoară-i cu dragoste pe cei dragi.*"
JAMES TAYLOR

NU-ŢI NEGLIJA NIVELUL DE ENERGIE

Secretele cultivării unor relaţii fericite

- Ascultă-i pe cei din jur şi ai grijă să nu te ia gura pe dinainte.
- Dedică-ţi o parte din timp cultivării relaţiilor interumane. Acestea sunt ca plantele din casa ta. Dacă nu le uzi şi nu le îngrijeşti constant, se usucă şi mor.
- Când faci un lucru pentru partenerul, prietenii sau rudele tale, fă-l din dragoste sau deloc. Nu-l face pentru a obţine ceva (chit că este vorba doar de laude) în schimb.
- Când faci ceva pentru un coleg de lucru, fă-o pentru propria ta dezvoltare profesională, pentru binele companiei sau, pur şi simplu,

din dragoste (sau simpatie) pentru omul respectiv – iar nu pentru a primi ceva în schimb (cu excepţia salariului, desigur). Nu face din vină sau din teamă că-ţi vei pierde slujba. Nu vei câştiga nimic, ci vei fi doar foarte stresat.

• Nu rata nicio ocazie de a le face oamenilor complimente.

• Nu rata nicio ocazie de a le spune oamenilor ce simţi pentru ei sau de a-i îmbrăţişa.

• Porneşte de la premisa că cei din jur au cele mai bune intenţii. Adesea, ne grăbim să presupunem că oamenii se comportă într-un anumit fel din ciudă sau dispreţ. Este foarte posibil să nu fie deloc aşa, iar noi doar să interpretăm greşit lucrurile. Dacă te gândeşti că oamenii au cele mai bune intenţii şi încerci să clarifici situaţia atunci când te simţi incomod, vei evita riscul ca lucrurile să fie interpretate greşit, dar şi suferinţele şi supărările. Astfel vei reuşi să cultivi relaţii mult mai strânse cu oamenii.

• Laudă-i pe cei din jur şi nu-i critica niciodată. Critica chiar nu ajută deloc, mai ales în relaţiile benefice. Gândeşte-te că, într-o relaţie, tu şi celălalt formaţi o echipă. Pentru a obţine tot ce este mai bun de la colegii de echipă, trebuie să-i lauzi într-un mod entuziast pentru calităţile lor şi să-i încurajezi în punctele slabe pentru a le spori încrederea în forţele proprii. Aşa că spune-i partenerului cât de mult apreciezi plimbările voastre împreună, ceaşca de ceai pe care ţi-o serveşte dimineaţa sau faptul că ţi-a călcat cămaşa. Mulţumeşte-le copiilor că te-au ajutat cu treaba prin casă. Mulţumeşte-le colegilor pentru sprijinul lor. Fă asta **chiar dacă ţi se pare că ar putea face mai mult!** Cu cât lauzi mai des un om pentru un lucru pe care îl face, cu atât îl va face mai des. Cu cât oamenii se vor simţi mai criticaţi, cu atât se vor gândi mai puţin să se schimbe. Aşa stau lucrurile în realitate şi, dacă nu mă crezi, încearcă şi tu!

• Când ai nevoie sau vrei un lucru, cere-l. Cere-l politicos şi sincer şi ai multe şanse să-l primeşti. În plus, o vei face şi pe cealaltă persoană să ceară lucrurile în aceeaşi manieră. Dacă cineva nu iese în întâmpinarea nevoilor tale sau dacă vrei ca un om să facă ceva ***într-un alt mod,*** nu-l critica pentru acest lucru. Adică nu-i spune, de exemplu: „Numai eu spăl şi calc în casa asta. De ce nu mă ajuţi mai mult?", ci zi-i: „Dragul meu, mă poţi ajuta cu spălatul şi călcatul astăzi? Aş aprecia foarte mult" (fără a folosi un ton sarcastic, căci este la fel de rău ca a-i spune: „De ce nu mă ajuţi mai mult?").

• Fii curajos când porţi conversaţii dificile cu cei din jur. S-ar putea să fii nevoit să abordezi problema referitoare la împărţirea sarcinilor casnice sau orice altceva într-o manieră mult mai profundă. Când vrei să discuţi despre anumite lucruri sensibile, poţi începe astfel: „Am sentimentul că..." sau „Atunci când tu..., eu mă simt..., şi ceea ce aş vrea cu adevărat este că...". Nu spune: „Mă faci să mă simt..." pentru că nu este adevărat. Oamenii se comportă firesc – tu alegi ce simţi în legătură cu atitudinea lor. Dacă cealaltă persoană nu este cooperantă sau refuză să discute despre o anumită problemă, explică-i că acest lucru este important pentru tine şi că ai vrea să găsiţi o soluţie pentru mai departe ca să fiţi amândoi împliniţi.

• Fii pregătit să-ţi vezi de viaţă în continuare, în cazul în care oamenii nu vin în întâmpinarea nevoilor tale, sau, dacă este o vorba de o relaţie de rudenie, găseşte o cale rezonabilă de a păstra legătura fără să-ţi ruinezi viaţa.

Disputele – cum să primeşti dreptul la cuvânt

Ai ajuns vreodată într-o ceartă în care te-ai trezit ţipând; „Ascultă-mă!", şi răspunsul pe care l-ai primit înapoi a fost: „Nu, tu să mă asculţi pe mine!"? Este normal să reacţionezi astfel în mijlocul unui conflict, dar nu este cea mai bună cale de a cultiva înţelegerea şi încrederea în relaţiile tale cu cei din jur. Încearcă să-i spui celuilalt: „Lasă-mă să ascult varianta ta" – şi ascultă-l până când termină ce are de spus. Apoi, s-ar putea ca aceasta să fie dispus să audă şi varianta ta. Numai atunci puteţi găsi o soluţie care să fie convenabilă pentru ambele părţi.

Pentru a cultiva tot mai multe relaţii benefice pentru nivelul tău de energie, parcurge următorul chestionar.

Care dintre relaţiile tale cu ceilalţi îţi afectează negativ nivelul de energie?

..

....

....

....

....



Care crezi că sunt cauzele principale ale acestui fapt?

De exemplu: persoana respectivă este nefericită, chinuită, invidioasă, geloasă? Faci ceva ca să-i schimbi starea? Ai creat un precedent? N-ai investit suficient timp şi grijă în relaţia respectivă? I-ai spus persoanei respective că te-a supărat şi te-a dezamăgit?

✍...

....

....

....

La ce strategii vei apela pentru a îmbunătăţi relaţia respectivă?

Pentru idei de strategii, parcurge din nou acest capitol. Dacă ţi-e teamă să iei atitudine, gândeşte-te că n-ai nimic de pierdut.

✍...

....

....

....

Când vei lua atitudine în acest sens?

Dacă este nevoie să discuţi cu cineva sau trebuie să-ţi cultivi noi obiceiuri pentru a-ţi influenţa pozitiv nivelul energetic, ce rost are să amâni lucrurile? Îi poţi învinui cât vrei pe ceilalţi pentru nefericirea ta, căci asta nu te va face mai fericit. Fă-ţi un semn în jurnal chiar acum, înainte să-ţi treacă dorinţa de a te schimba.

✍...

....

....

....

„*Care crezi că este trăsătura principală pe care o admiră omul la semenii lui în mod inconștient? În primul rând, oamenii sunt atrași de indivizii care sunt sănătoși și plini de viață – de oamenii care, când intră pe ușă, luminează întreaga încăpere, iar nu de cei care o întunecă. Dacă există vreun lucru în lume care sugerează sănătatea și vitalitatea, acesta este energia pozitivă, care poate fi ghicită în funcție de cum pășești într-o încăpere.*“

NICHOLAS BOOTHAM, *HOW TO CONNECT IN BUSINESS*

„Am învăţat din experienţă că, în esenţă, fericirea sau nefericirea fiecăruia atârnă de dispoziţia noastră, şi nu de circumstanţe."

MARTHA WASHINGTON, PRIMA DOAMNĂ DIN ISTORIA AMERICII

„Începe şi încheie fiecare zi zâmbind."

W.C. FIELDS

CAPITOLUL 22

Fericirea nu este un scop în sine, ci încercarea de a-l atinge

Mă întreb dacă te simți vreodată vinovat că, în loc să faci ceea ce trebuie ca să fii fericit, să te simți bine sau să te răsfeți, mai întâi îți termini treburile, îți vezi de job, aștepți să fii promovat sau să-ți închei studiile? Toate acestea sunt ușor de obținut, având în vedere că trăim într-o epocă ce pune preț exclusiv pe recompensarea realizărilor și în care suntem lăudați cu precădere pentru că ne-am îndeplinit sarcinile – ca și cum, în rest, nu ai avea voie să te simți bine, deoarece, astfel, răsplata pe care o primești nu-și mai are rostul, fiindcă starea ta de bine este o recompensă în sine.

În plus, în unele organizaţii, şcoli şi chiar medii familiale nu eşti privit bine, dacă faci ceea ce îţi place.

În ciuda tuturor acestor lucruri, te poţi bucura de fiecare clipă din viaţa ta, chiar dacă trebuie să munceşti foarte mult sau trebuie să treci prin momente dificile.

„*Nu mă gândesc la toată nefericirea, ci la frumuseţea care dăinuieşte.*"
HELLEN KELLER, SCRIITOARE AMERICANĂ, ACTIVISTĂ ŞI CONFERENŢIAR

Şi, ***dacă poţi fi fericit în multiple feluri pe parcursul călătoriei, îţi garantez că vei fi mult mai plin de viaţă.*** În cartea sa, *The Emotional Energy Factor*, Mira Kirshenbaum spune o poveste despre un imigrant sărac care a crescut în oraşul New York. Mesajul relatării este că, dincolo de sărăcie şi nefericire, sunt şi oameni care zâmbesc, glumesc şi se simt fericiţi oricum. Unul dintre motourile mele în viaţă este chiar acesta: „Sunt fericită oricum". Ştiu că, în lume, se întâmplă lucruri rele, dar aleg să mă concentrez asupra numeroaselor lucruri cu care am fost binecuvântată şi asupra minunăţiilor care mă înconjoară.

Dar din ce izvorăşte fericirea? Studiile au demonstrat că izvorăşte mai ales din faptul de a te simţi iubit, de a-i iubi pe alţii, de a avea un scop în viaţă şi de a primi o dovadă de apartenenţă şi de apreciere din partea familiei, a companiei pentru care lucrezi şi a societăţii.



Unii oameni trăiesc gândindu-se că meritele și surpa lor de fericire sunt legate de ceea ce fac, nu de ceea ce sunt. Așa că aș vrea să te gândești ce te face fericit și dacă:

a) de regulă, ești fericit, dar și supărat, din când în când, ceea ce înseamnă că ai o viață echilibrată sau

b) de regulă, ești relativ nefericit și devii fericit numai atunci când se întâmplă anumite lucruri.

Cu alte cuvinte, fericirea ta ține de felul în care privești viața și crezi că o poți descoperi oricând, în timpul acestei călătorii, sau ține de anumite circumstanțe?

> „Ne comportăm ca și cum confortul și luxul ar fi necesitățile cele mai importante în viață, când, de fapt, tot ce avem nevoie ca să fim fericiți este ceva care să ne entuziasmeze."
>
> ALBERT EINSTEIN

Îți aduci aminte de Sue din **capitolul 16, Mănâncă, bea și fii energic?** Ea și-a schimbat dieta radical (inclusiv în ceea ce privește mâncarea care îi plăcea) după ce a fost diagnosticată cu cancer, hotărând să aibă grijă de corpul ei. Când i-am luat interviul pentru această carte, mi-a vorbit și despre cum a început să devină din nou bucuroasă, ceea ce pare destul de greu, în condițiile în care ai atâtea lucruri de dus la bun sfârșit. Mi-a spus: „Mă gândeam întotdeauna la trecut și la viitor. Decât să îmi fac griji de la prima oră sau să fac speculații asupra viitorului meu, mai bine mă gândesc la ce mi-ar plăcea să fac azi. Și pun pe listă măcar câteva lucruri pe care le consider agreabile în ziua cu pricina. Mă gândesc la clipa de față!"

Răspunde la următoarele întrebări pentru a descoperi cum să ai o viață mai fericită – în mod constant! Mai întâi, hai să vedem dacă ai vreun obicei care ți-ar putea afecta stilul pozitiv de viață. Cu toții avem măcar unul, poate chiar mai multe. Uite-te peste următoarea listă pentru a identifica care dintre lucrurile enumerate se aplică în cazul tău, apoi încercuiește răspunsurile tale.

- Ești ranchiunos pentru prea mult timp – adică, în tot acel timp cât ai starea respectivă nu reușești să găsești nicio soluție bună sau nu poți să uiți de tot și să mergi mai departe.
- Urăști faptul că trebuie să pui la punct un munte de lucruri înainte de a trece la ceea ce îți place.

• Îţi afişezi simţul umorului numai când, oficial, trebuie să „faci ceva distractiv".

• Simţi că lucrurile trebuie făcute numai într-un anumit fel ca să te poţi simţi confortabil şi fericit.

• Foloseşti expresii precum: „Voi fi fericit când...".

• Crezi că o promovare, o casă, o maşină sau o relaţie nouă te vor face fericit sau îţi vor rezolva problemele.

• Aştepţi să treci peste un anumit eveniment ca să te poţi relaxa.

• Simţi nevoia să-i controlezi pe ceilalţi oameni.

• Eşti incapabil să fii fericit sau mulţumit atunci când cei din jurul tău nu sunt astfel.

(Nu încerc să-ţi sugerez să treci fluierând printr-o anumită criză, ci doar să conştientizezi dacă nu empatizezi prea mult cu ceilalţi oameni – însuşindu-ţi tensiunea, tristeţea, supărarea sau orice emoţie negativă a acestora.)

Revenind asupra aspectelor pe care le-ai încercuit, descrie o situaţie tipică sau recurentă în care te-ai confruntat cu aceste probleme:

✍...

....

....

....

....

....

....

....

Ce-ai putea face şi ce-ar trebui să simţi în loc pentru a fi fericit?

Vreau să spun, fericit pe termen lung. De exemplu, dacă ai evita conflictele, te-ar ajuta să te dezveţi de ceva care nu este chiar atât de important? Sau doar ai deveni mai stresat şi ţi-ar fi şi mai greu să rezolvi calm problema?

✍...

....

....

....

....

....

....

....

Când te trezești, care este, în mod normal, primul tău gând?

Ești fericit că începi o nouă zi?
Te dezmorțești și faci ceva ca să te simți bine?
Te gândești la agenda de lucru și la alte nimicuri?
Te înspăimântă ceva?
Te simți extenuant?
Te gândești că trebuie să bei o cafea tare?

✍...
....
....
....
....
....

Dacă te gândești la lucruri care nu te fac să fii plin de viață, asupra cărui lucru te vei concentra în loc și cum vei face asta?

✍...
....
....
....
....
....
....

Ce crezi despre treburile mărunte?

Îți stabilești prioritățile și accepți faptul că nu le poți face pe toate?
Te gândești că cine se scoală de dimineață, departe ajunge?
Te întrebi cum ai putea face ca acestea să fie distractive?
Le percepi ca pe o parte din viața ta?
Crezi că sunt un rău necesar? Sau nici măcar necesar!
Le ceri ajutorul celorlalți, le împarți cu ei și lucrezi în echipă?
Te supui acestui chin?

✍...
....
....
....
....
....

Când te ocupi de treburile mărunte, ce poţi face ca să fii mai fericit?

✍..

....

....

....

Ai tendinţa de a te simţi jignit de comentariile colegilor sau ale membrilor familiei?

Dacă da, de ce crezi că se întâmplă asta? Fii sincer... te autovictimizezi? Tânjeşti după atenţia celorlalţi? Sau vrei să le fie milă de tine? Îţi lipseşte încrederea în forţele proprii şi crezi că oamenii gândesc tot ce-i mai rău despre tine?

✍..

....

....

....

Ce te-ar face să crezi că, în acele momente, cei din jur au cele mai bune intenţii? Sau ce te-ar face să îi rogi (calm) să-ţi explice care este problema?

✍..

....

....

....

....

....

Ai pierdut pe cineva drag sau ai avut parte de vreo tragedie în viaţa ta care încă te împiedică să fii fericit chiar şi după ce a trecut o perioadă rezonabilă de timp?

„Rezonabilă" este un termen relativ, dar, în adâncul inimii tale, vei şti cât de lungă trebuie să fie această perioadă.

✍..

....

....

....

....

....

....

De ce ai nevoie pentru a trece peste această nefericire și a merge mai departe?

Sugestii: să mergi la consiliere, să faci terapie comportamentală și cognitivă, să ai posibilitatea de a-ți lua cumva adio, să te privești într-o lumină nouă, să alegi o dată de la care vei începe să fii un alt om, unul plin de viață.

✍..

....

....

....

....

Când te superi, îți trece greu sau, pur și simplu, nu poți ierta pe cineva?

E greu să fii pe deplin fericit și plin de viață, dacă, atunci când te superi, îți trece greu. Cu te ajută? N-ai putea, pur și simplu, să treci peste tot? Dacă nu crezi că poți, ce-ar trebui să faci pentru a nu mai fi supărat? Dacă răspunsul tău este justițiar sau implică necesitatea ca injustiția să fie plătită cumva, nu uita că:

a) poți face dreptate și în alt mod decât să rămâi, în mod distructiv, ranchiunos

b) dacă nu o să ți se facă niciodată dreptate, vei duce supărarea cu tine în mormânt?

✍..

....

....

....

....

Când eșuezi, cât îți ia pentru a-ți recăpăta echilibrul? Cum ai putea începe să te concentrezi mai repede asupra aspectelor pozitive ale vieții tale? Cum ai putea fi fericit, în ciuda acestora?

✍..

....

....

....

....

....

Ce lucru nou vei face în viaţa ta care să te satisfacă pe deplin, să te facă fericit şi să te bucure?

✍...

....

....

....

....

Sarah, în vârstă de 32 de ani, era atât de stresată şi de nefericită când am cunoscut-o, că mă miram cum de mai face faţă la serviciu. Presupun că, asemenea multor altor oameni, nici măcar nu mai avea viaţă în afara orelor de muncă, dar ea reuşea să-şi păstreze profesionalismul cât stătea la serviciu. Mi-a spus, totuşi, că-şi detesta slujba sa de avocat. Toate celelalte avocate erau disperate să pună mâna pe un partener, dar pe ea n-o interesa asta. Se chircea numai gândindu-se câtă strădanie ar fi trebuit să depună ca să-şi găsească un partener. Şi la ce bun? Ca să fie stresată şi presată şi mai mult decât acum? Din cauza programului prelungit şi a oboselii acumulate, relaţia de lungă durată în care era implicată se deteriora tot mai tare, şi Sarah deja începuse să se întrebe dacă va mai avea vreodată o familie. Evident, întrebarea mea a fost: „De ce nu-ţi schimbi slujba?"

„Pentru că nu-mi permit să fac asta."

„Poftim?"

„Ei bine, eu şi partenerul meu am făcut un mare împrumut cu ipotecă şi, ca sa fiu sinceră, n-aş vrea să fiu nevoită să-mi schimb stilul de viaţă. Ne este bine aşa şi avem parte de nişte vacanţe minunate."

„Parcă spuneai că eşti nefericită."

„Da, sunt, dar..."

„Dar ce?"

„Sunt confuză." Şi atunci mi-a picat fisa. Am înţeles că presiunea pe care o resimţea trăind în neconcordanţă cu ceea ce preţuia cu adevărat îi cauza lui Sarah o durere insuportabilă. Când n-a mai vrut să-mi dea nicio explicaţie, a trebuit să-i pun o altă întrebare.

„Deci, ce vei face ca să fii fericită din nou?"

„Bună întrebare!"

Am dezbătut această problemă timp de câteva şedinţe, iar Sarah şi-a dat seama că, deşi simţea oarecum că progresul în carieră era scopul ei în viaţă (care-i garanta fericirea şi securitatea financiară), încercarea de a-l atinge o omora. Trebuia să găsească o modalitate de a trăi, astfel încât să fie fericită şi pe parcursul acestei încercări. În cele din urmă, nu şi-a schimbat cariera. Chiar îi plăcea Dreptul, aşa că s-a mutat la o firmă mai mică, locală, unde nu mai avea un salariu cu şase zerouri în coadă, dar care-i permitea să aibă o viaţă şi în afara serviciului. Şi, în cazul în care s-ar fi decis să-şi întemeieze o familie, putea să-şi vadă fără probleme şi de serviciu, şi de familie.

La un moment dat, mi-a spus: „Am pierdut atâta timp din viaţă". I-am sugerat că poate n-a fost deloc o pierdere, ci un câştig. A fost o lecţie importantă pentru ea, de care a avut nevoie pentru a merge mai departe şi a trăi fericită.

ENERGIA SPIRITUALĂ

Există o sursă fundamentală de energie care este mereu accesibilă: şi atunci când, în viaţa ta, totul merge perfect, şi atunci când lucrurile stau cum nu se poate mai rău. Este rezervorul tău de ENERGIE SPIRITUALĂ, de care te poţi folosi mereu, dacă alegi să-i accepţi puterea uimitoare. La fel ca în cazul energiilor mentale, fizice şi emoţionale, ca să te bucuri de această energie trebuie ***să faci*** o alegere personală în acest sens. În cazul energiei spirituale, alegerea se învârte în jurul următoarelor chestiuni:

- A avea sau nu parte de bucurie în viaţă
- A trăi sau nu în concordanţă cu ceea ce preţuieşti (a face sau nu ceea ce spui)
- A avea sau nu un rol în această lume
- A învăţa sau nu lecţiile pe care le primeşti de la viaţă.

Am stabilit deja care sunt valorile tale, ce vei face să trăieşti în acord cu ele şi, în capitolul anterior, doar ce am vorbit despre fericire. Aşa că ultimele două capitole vor fi legate de alte două aspecte esenţiale pentru nivelul tău de energie.

Dacă te gândeşti cumva: „Ei bine, nu sunt sigur că toate astea mă motivează", te rog, totuşi, să parcurgi şi următoarele două capitole scurte. Cred că vei găsi nişte motive care să te facă să-ţi trăieşti viaţa la maxim şi să scapi de scuzele tale.

„Pentru orice om, există o perfectă expresie de sine, există un loc pe care trebuie să-l ocupe doar el şi pe care nimeni altcineva nu-l poate ocupa! Există un lucru pe care numai el trebuie să-l facă şi care nu poate fi făcut de nimeni altcineva; este destinul lui!"

FLORENCE SCOVEL-SHINN (1871-1940), CONFERENŢIAR PE TEME DE METAFIZICĂ, VINDECĂTOARE ŞI AUTOARE A BESTSELLERULUI *JOCUL VIEŢII*

„Viaţa este ca un canal. Ceea ce scoţi din el depinde de ceea ce ai băgat în el."

TOM LEHRER, SATIRIST ŞI CONFERENŢIAR LA HARVARD

CAPITOLUL 23

Trăieşte-ţi viaţa

Nu ştiu cum eşti tu, dar eu mă demoralizez cel mai repede când simt că mă chinuiesc din greu numai pentru ca să-mi duc sarcinile la bun sfârşit – ca şi când n-ar mai trebui să fac nimic altceva. Date fiind solicitările profesionale, interminabilele treburi de făcut prin casă, grija pentru copii sau pentru rude, este uşor să te simţi aşa.

Cu toate acestea, oamenii simt nevoile naturale de a se dezvolta, a crea şi a lupta pentru anumite lucruri. Când nu ne satisfacem niciuna dintre aceste necesităţi pentru o perioadă lungă de timp, ajungem să ne simţim goi pe dinăuntru, letargici şi urâcioşi – cu alte cuvinte, ne pierdem energia.

Ia în considerare primul exemplu pe care l-am dat în **capitolul 3**, **Cele patru energii**, în secţiunea **Detalii** despre cele patru energii, când te-am rugat să-ţi imaginezi că stai bine cu sănătatea şi relaţiile tale, dar eşti plictisit la serviciu şi nu ai poftă să mergi niciunde.

Ai fost vreodată în situaţia asta? Te afli acum într-o stare asemănătoare?

Dacă te simţi:

- blocat într-o anumită situaţie,
- nesatisfăcut de munca ta,

• nesigur în privinţa viitorului, dar conştient că trebuie să-ţi vezi de viaţă,

• prins în rutina vieţii, dar nevoit să continui în acelaşi ritm, atunci, problema s-ar putea să fie faptul că eşti lipsit de energie spirituală, chit că acest lucru se traduce prin a nu avea un scop în viaţă, a nu trăi în concordanţă cu valorile tale sau, pur şi simplu, a nu fi fericit.

Fii proactiv

Am acordat un interviu pentru BBC Merseyside acum două săptămâni, legat de stresul la locul de muncă. Moderatorul a spus: „Hai să recunoaştem. Cei mai mulţi oameni nu-şi pot schimba slujbele." Total greşit! Îţi poţi schimba slujba sau ***viaţa întreagă***. S-ar putea să fii nevoit să-ţi faci nişte planuri sau să depui puţin efort, dar (tu!) poţi ajunge să faci ceea ce îţi place şi să te bucuri de viaţă. Este cumplit să-ţi deteşti slujba ta sau orice alt aspect important al vieţii tale. În plus, acest lucru te face lipsit de vlagă. Din fericire, n-am fost prea mult în această stare. Dar, dacă tu te simţi aşa acum, atunci, în capitolele 25-27, vei putea să-ţi faci planuri pentru o nouă viaţă.

Ideea este că, dacă ai un motiv bun pentru a te trezi dimineaţa, dacă există ceva care te însufleţeşte, te vei simţi mai împlinit şi mai entuziasmat. Deci ce înseamnă să ai un scop care să te facă energic? În primul rând, dă-mi voie să-ţi spun că nu trebuie să ştii tot ceea ce-ar trebui să faci cu viaţa ta. Unul dintre clienţii mei mi-a spus de curând: „Nu ştiu care este scopul meu, dar faptul că trăiesc în concordanţă cu propriile mele valori mă face să mă preţuiesc şi să simt că aduc o contribuţie în viaţa asta.

În plus, sunt motivat să înfrunt provocările de la serviciu, iar asta îmi dă elan să merg mai departe atunci când mă simt puţin obosit sau descurajat." Acest tip trăieşte proactiv, este fericit şi este hotărât să-şi transforme mica afacere într-una de succes.

> ,, *Dacă stai departe de foc nu înseamnă că trăieşti, ci că, pur şi simplu, supravieţuieşti.* "
> GARTH BROOKES

Iată câteva motive pentru care, dacă trăieşti proactiv, devii energic:

• Suntem orientaţi în mod natural către scopuri şi termene limită. Dacă ne identificăm cu scopurile noastre, suntem motivaţi. Motivaţia ne umple de viaţă – întreabă-i pe părinţii sau pe profesorii tăi. Dacă nu ne identificăm cu scopurile noastre, nu suntem motivaţi şi, atunci, devenim din ce în ce mai lipsiţi de vlagă.

• Trebuie să facem sau să simţim că trebuie să facem ceva care merită – acesta este unul dintre cele trei motive principale pentru care oamenii îşi păstrează slujbele. Nu renunţăm la serviciul care ne face fericiţi şi ne împlineşte, pentru că ne stimulează nivelul de energie.

• Când trăim proactiv, deţinem controlul asupra vieţii noastre, iar acesta ne face să ne simţim împăcaţi şi energici.

„*Suntem cu toţii în noroi, dar unii privesc la stele.*"
OSCAR WILDE

Dacă faci lucrurile cu un scop anume, oricare ar fi acesta, te vei simţi împăcat cu munca ta, în ciuda presiunii. Un om care a participat la un seminar de-al meu mi-a spus: „Firma pentru care am lucrat anterior era în impas şi ultimele şase luni au fost atât de demoralizatoare. Făceam aceeaşi muncă cu aceeaşi clienţi, dar ştiam că nu ajungem nicăieri. Sincer să fiu, începusem să vin cu groază la muncă. La noul loc de muncă, dincolo de toată presiunea de care am parte, este mult mai bine decât înainte, când simţeam că n-am nicio ţintă şi că munceam în van."

Recreează-te

În viaţă, este foarte important să te recreezi. „A recrea" este un cuvânt care te trimite la ideea de reînnoire, renaştere. Hobbyurile şi interesele noastre ne revigorează pe plan mental, sunt baza ideilor noastre creative şi ne fac să fim interesanţi, ca oameni – ceea ce ne ajută să închegăm relaţii mai bune cu ceilalţi. Este esenţial să ai timp să te joci – înainte aveai timp pentru asta, dar acum nu mai ai, pentru că eşti „prea ocupat",nu-i aşa?

Ca să duci o viaţă energică, este, de asemenea, foarte important să te distrezi, să încerci lucruri noi, să experimentezi lucruri memorabile, dincolo de rutină. Acestea sunt modalităţi extraordinare de a-ţi cultiva energia spirituală.

Dependent de muncă şi, totuşi, fericit?

În cei 18 ani de experienţă în managementul energiei umane, am întâlnit un singur om despre care cred, sincer, că este fericit dedicându-şi, practic, întreaga existenţă muncii. Cei de la Departamentul de Resurse Umane al companiei pentru care lucrează acum m-au sunat, după ce l-au angajat, şi mi-au spus: „Avem un nou angajat şi am vrea să-l vezi. De când a început să lucreze pentru noi, munceşte întruna. Vine primul, pleacă ultimul, munceşte şi în weekenduri, dar şi în pauza de masă. Sincer, suntem îngrijoraţi că va face un atac de cord sau ceva de genul acesta." Aşa că m-am dus să-l văd. El nu înţelegea deloc care era problema. A spus că-i place cu adevărat să muncească şi să ducă la bun sfârşit lucrurile şi a mărturisit că nu are niciun interes pentru hobbyuri sau alte lucruri, în afara slujbei. Este exagerat, ştiu, dar omul este fericit cu viaţa lui. Majoritatea oamenilor nu poate fi fericită în acest fel, dar cine poate spune că omul respectiv greşeşte? Secretul este să-ţi petreci preţios timpul, în aşa fel încât să nu ajungi la sfârşitul vieţii si să te întrebi: „Ce-o fi fost în capul meu să-mi trăiesc viaţa ca un robot?"

Un diamant perfect

În final, mai am un singur lucru de care să-ţi amintesc legat de a-ţi trăi viaţa: ***să nu-ţi fie teamă să fii tu*** – în toată splendoarea ta. Este îngrozitor să porţi o mască, să pretinzi că eşti ceea ce nu eşti. Dacă vrei să fii plin de viaţă, fii tu însuţi. Dacă unora nu le convine – păcat! Nu toată lumea te va plăcea, dar s-ar putea să fii agreat de oameni dragi ţie. Iar asta-i mare lucru, nu-i aşa?

Iată un fapt analogic util, în cazul în care te lupţi să-ţi descoperi adevăratul şi minunatul eu. Am citit şi am auzit de acest lucru în multiple locuri şi, de fiecare dată când i-l expun cuiva, omul respectiv se regăseşte instantaneu şi perfect în relatarea mea care sună cam aşa:

De la naştere, fiecare dintre noi este un diamant magnific, perfect. Strălucim şi radiem de energie. Dar, cum nu facem toţi lucruri din dragoste, ne confruntăm cu sentimente precum criticism, invidie, gelozie şi intimidare. Când acestea se răsfrâng asupra noastră şi asupra

propriilor noastre acţiuni egoiste, diamantul din noi se îngroapă în compost. Ne afundăm singuri în mizerie până când diamantul nu se mai vede deloc. Dar nu vrem ca lumea să vadă compostul, pentru că ar fi prea dureros. Aşa că spoim (în diferite varietăţi şi culori) vârful grămezii de compost. Aceasta este faţa pe care o arătăm lumii, faţă care păleşte în comparaţie cu piatra preţioasă de dedesubt.

„Trebuie să depăşim ideea de a fi nişte oameni obişnuiţi... deoarece îţi răpeşte şansa de a fi extraordinar şi te conduce către mediocritate."
UTA HAGEN

Cum te poate ajuta această relatare? Ei bine, s-ar putea să te facă mai conştient de tine, în momentele în care eşti prea speriat ca să laşi adevăratul tău eu să strălucească, şi să te convingă că trebuie să-i dai fiecăruia şansa de a zări diamantul. Marianne Williamson, în extraordinara ei carte *A Return to Love*, spune astfel: „... cea mai profundă frică a noastră nu este că am fi inadecvaţi. Cea mai profundă frică a noastră este că suntem peste măsură de puternici. Ceea ce ne înspăimântă cel mai tare este lumina din noi, şi nu întunericul. Ne punem întrebarea: cine sunt eu ca să fiu genial, minunat, talentat, extraordinar? De fapt, cine eşti tu ca să *nu* fi toate acestea?"

Dacă ţi-e teamă că vor râde oamenii de tine, că te vor lua drept prost sau că nu te vor accepta, atunci fă-ţi un poster cu citatul de mai sus, lipeşte-l pe frigider şi citeşte-l în fiecare zi, timp de cel puţin şase luni.

Nu trebuie să fi un Einstein sau un Ghandi pentru a le arăta oamenilor întreaga putere a diamantului din tine. Poţi să aduci orice fel de contribuţie – oricât de mică – în lumea aceasta, poţi să faci acte caritabile sau să alini suferinţa unui om. Poţi, pur şi simplu, să-ţi iubeşti familia. Poate că asta este tot ce trebuie să faci ca să-ţi recapeţi energia spirituală.

„N-am prea multe aici, serios, nu sunt obiecte de lux – doar câteva CD-uri şi fotografii ciudate împrăştiate prin jur. Dar sunt atât de norocoasă. Plăcerea sălăşluieşte în mine, bogăţiile sunt în mine. Momentele petrecute cu prietenii şi cu cei dragi, lucrurile simple care-i fac pe oameni să zâmbească – pe acestea le port mereu în suflet. Ele sunt nepreţuite şi, din fericire pentru mine, nu sunt deloc o povară."
ELLEN MACCARTHUR, *RACE AGAINST TIME* – POVESTEA LUI ELLEN, CEA CARE A DOBORÂT, ÎN 2005, RECORDUL DE A NAVIGA DE UNUL SINGUR ÎN JURUL LUMII

„În cele din urmă, scopul vieţii este s-o trăieşti, s-o experimentezi la extrem, să te îndrepţi nerăbdător şi fără teamă către experienţe mai inedite şi mai bogate.“

ELEANOR ROOSEVELT

„Trei propoziţii scurte te vor ajuta să treci prin viaţă. Prima: acoperă-mi spatele. A doua: oh, ce idee bună, şefu'. A treia: n-am nicio vină, exact aşa am găsit totul.“

HOMER SIMPSON

CAPITOLUL 24

Nu neglija lecţiile primite de la viaţă

În acest capitol, am să-ţi vorbesc despre câteva lecţii – dintre care unele dure – pe care le-am învăţat în viaţă. Să ştii că acestea pot conduce la pierderi mari de energie. Dacă nu le neglijezi, vei deveni mai înţelept şi, treptat, îţi vei recăpăta energia spirituală. Vreau să încep prin a reda un articol decupat din ziar, pe care l-am văzut pe frigiderul prietenei mamei mele, acum 10 ani. Nu ştiu de cât timp îl ţinea acolo, dar următoarele rânduri m-au bântuit multă vreme:

10 reguli de viaţă – autor necunoscut

1. Ţi se va da un corp. Chit că-ţi place sau nu, este al tău.
2. Vei învăţa lecţii de viaţă. Eşti elev la o şcoală informală cu normă întreagă, care se cheamă viaţă.
3. Nu există greşeli – numai lecţii de viaţă. Dezvoltarea personală este un proces care presupune încercări, greşeli şi experienţe. Experienţele „eşuate" fac parte din proces la fel de mult ca cele care, în cele din urmă, se dovedesc a fi reuşite.

4. Lecţiile se repetă până când le înveţi. O lecţie se reia diferit până o înveţi. După aceea, eşti pregătit să treci la următoarea lecţie.
5. Întotdeauna vei primi lecţii de viaţă pe care trebuie să le înveţi. În nici un capitol al vieţii, nu vei fi scutit de aceste lecţii.
6. Dacă-ţi amâni fericirea până când vei învăţa lecţia curentă, vei trece de o perioadă dificilă, vei fi promovat sau vei termina un anumit proiect, atunci ai mult de aşteptat.
7. Ceea ce faci din viaţa ta depinde de tine. Ai toate instrumentele şi resursele necesare.
8. Atitudinea ta despre viaţă este singurul aspect important în funcţie de care poţi determina dacă eşti fericită sau nu.
9. Răspunsurile la întrebările vieţii se află în tine. Tot ceea ce trebuie să faci este să priveşti, să asculţi şi să ai încredere.
10. Vei uita toate aceste lucruri.

Preţuiesc foarte mult această listă, pentru că vorbeşte despre atât de multe lecţii de viaţă pe care le regăsesc în viaţa mea. Toţi cei cărora le-am arătat-o au spus acelaşi lucru.

Cea mai grea lecţie de viaţă

Ideea că primeşti la nesfârşit aceeaşi lecţie de viaţă până când o înveţi este una foarte interesantă. Îţi aminteşti de exemplul meu de mai devreme, din **capitolul 21, Relaţiile interumane benefice**, despre doamna care a avut trei şefi la rând care nu o sprijineau? Ea a trebuit să înveţe să fie insistentă şi să înţeleagă că noi le arătăm oamenilor cum să ne trateze. Am un prieten care este întotdeauna nevoiaş; altul care are mereu datorii. De obicei, aceasta este cea mai dură lecţie de viaţă pe care n-o învăţăm de prima dată. Secretul este să fi destul de matur încât să înţelegi ce poţi face în privinţa propriilor probleme şi să iei decizia fermă de a te schimba.

„*Dorinţa naşte puterea.*“
RAYMOND HOLLINGWELL

Ai tot ce-ţi trebuie în viaţă

O altă lecţie-cheie din categoria celor „10 reguli de viaţă“ este că ai într-adevăr tot ce-ţi trebuie pentru a avea parte de tot ceea ce îţi doreşti. Nu spun că nu trebuie să-ţi dezvolţi noi abilităţi sau că n-ai

nevoie de ajutor din partea nimănui. Dar, în esenţă, ai posibilitatea de a face ceea ce vrei. Dacă nu crezi, bineînţeles că nu vei realiza ce capacitate semnificativă ai.

„Poţi avea tot ce-ţi doreşti, dacă-ţi doreşti îndeajuns de mult. Poţi fi orice îţi doreşti, poţi face tot ceea ce ţi-ai propus, dacă ţii la dorinţa respectivă ca şi cum ar fi unicul tău scop în viaţă."
ABRAHAM LINCOLN

Nu-ţi complica viaţa

Cunoşti persoane pentru care viaţa este o luptă complicată? Aceşti oameni întârzie întotdeauna, sunt grăbiţi, stresaţi, hărţuiţi de către copiii lor, de către soacră şi aşa mai departe. Sfatul meu este, pur şi simplu, să nu-ţi mai complici viaţa. Această atitudine te secătuieşte. Îţi consumă energia. Există lucruri pentru care ai putea să nu-ţi mai faci griji, să nu te mai laşi afectat de ele sau, pur şi simplu, să-ţi organizezi viaţa în aşa fel încât să nu mai fii copleşit de responsabilităţi.

De asemenea, s-ar putea să fii nevoit să accepţi lucrurile aşa cum sunt. Nu spun să nu te lupţi pentru lucrurile în care crezi. Spun doar că, pentru a rămâne plin de viaţă, trebuie să accepţi anumite probleme ca atare, printre care se numără traficul, întârzierea trenurilor şi felul în care se poartă unii oameni.

Nu înceta niciodată să înveţi şi să te dezvolţi

Unul dintre motivele pentru care cred că bunicul meu a trăit până la 95 de ani este faptul că nu a lăsat să treacă nicio zi fără a învăţa ceva. Era un cititor pasionat, curios să ştie o mulţime de lucruri şi nerăbdător să descopere altele noi. Dezvoltarea personală îţi dă energie, o energie care te poate ajuta, literalmente, să trăieşti mult şi bine. Ca să te convingi de alta, analizează care este rata mortalităţii înregistrată în rândul pensionarilor. Un studiu recent, publicat în *British Journal of Medicine*, relevă o incidenţă ridicată a morţii în rândul oamenilor care se pensionează la 55 de ani, spre deosebire de cei care se pensionează la

„Oricine renunţă să înveţe este bătrân, chiar dacă are 20 sau 80 de ani. Oricine continuă să înveţe rămâne tânăr. Cel mai important lucru în viaţă este să-ţi păstrezi propria minte tânără."
HENRY FORD

65 de ani. Părerea mea este că acest lucru nu are nicio legătură cu faptul de a presta sau nu o muncă plătită. Cred că implică absenţa unui motiv ca să te ridici din pat, chit că este vorba de a învăţa ceva, de a face un act caritabil sau a avea grijă de nepoţi.

„*Nu trece prin viaţă ca vodă prin lobodă, ci evoluează.*"
ERIC BUTTERWORTH

Răspunzând la aceste întrebări, unele dintre ele referitoare la lecţii de viaţă importante, vei deveni mai înţelept.

Poţi să identifici lucrurile frustrante, supărătoare sau dureroase care te învaţă ceva? Ce lecţie de viaţă crezi că îţi dau?

✍ ....

....

....

Ce lucruri ai exclus din viaţa ta pentru că, „pur şi simplu, ţi se păreau imposibile"?

Nu mă refer la a descoperi, pe nepusă masă, că eşti de sânge albastru sau că a murit un unchi îndepărtat şi ţi-a lăsat 1.000.000 de lire sterline.

✍ ....

....

....

Care dintre lucrurile respective îţi doreşti, în secret, să se întâmple?

✍ ....

....

....

Ce-ai face pentru ca acel vis să devină realitate?

✍ ....

....

....

Când vei face asta?

Doar nu credeai că o să scapi de întrebarea asta.

✍ ....

PARTEA A IV-A

Planuri efective de acţiune

„Diferența dintre oameni nu stă numai în capacitățile lor. Ci și în nivelul de energie."

THOMAS ARNOLD (1795-1842), ISTORIC ȘI LIDER CU INFLUENȚĂ AL ȘCOLII DE RUGBY

„N-ai cum să dai lovitura, dacă nu bagi câteva monede în aparat."

FLIP WILSON, COMEDIANT

CAPITOLUL 25

Umple-ţi rezervorul de energie

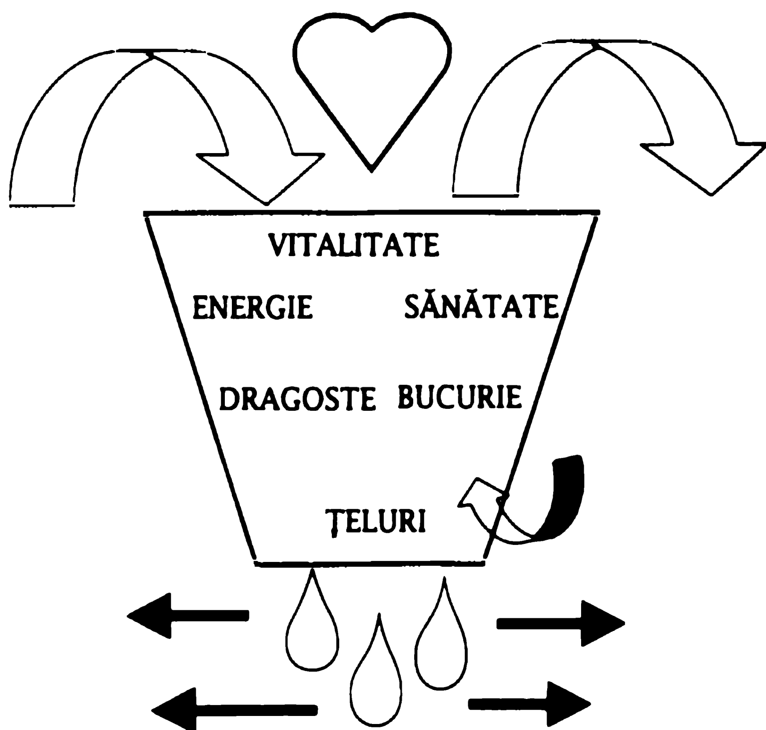
Acum, deja ai depăşit faza în care te gândeai cum să faci să ai rezervorul de energie plin mereu. Ştiu că nu are cum să dea pe dinafară în fiecare zi... dar ce este rău în a ne dori asta? Oamenii mă întreabă adesea dacă chiar sunt întotdeauna plină de energie, iar eu le răspund sincer că da, 99% din timp mă simt fantastic, fericită şi energică. Numai că nu ajungi astfel în mod gratuit. Eşti om (bănuiesc), aşa că trebuie să te foloseşti de psihicul şi de psihologia ta. Mulţi dintre clienţii mei neagă chiar şi faptul că au nevoie de odihnă sau că trebuie să le dedice timp oamenilor pentru a păstra relaţiile cu aceştia. Dacă îţi doreşti să fii vivace, să te bucuri pe deplin de viaţă, trebuie să descoperi o modalitate de a umple şi reumple a rezervorul de energie. De-a lungul vieţii, modalitatea se va schimba, dar pentru a trăi aşa cum îţi doreşti, trebuie să ţii cont de ea!

Mai jos, se află o versiune simplificată ce ilustrează rezervorul de energie din **capitolul 4, Surse şi consumatori de energie**. Nu scrie nimic în dreptul rezervorului, deoarece tu trebuie să notezi totul în felul tău special, unic şi personal pentru a-l face să dea pe dinafară. Îţi

recomand să te întorci putin la partea a treia, Fii plin de viaţă pentru a-ţi reaminti care sunt lucrurile care pot umple rezervorul de energie. Foloseşte-te de chestionarul pe care l-ai completat în capitolul 4 pentru a-ţi aduce aminte de sursele tale de energie, dar şi de *consumatorii* acesteia. Apoi, creează o diagramă personalizată cu sursele de energie pe care le deţii deja, dar şi cu cele pe care ***intenţionezi să le transformi în obiceiuri.*** Dacă te apuci să scrii o groază de lucruri pe care ştii că n-o să le faci niciodată, te vei simţi prost şi vei reveni la vechile scuze. De asemenea, fii sincer în ceea ce priveşte pierderile de energie. Pentru a-ţi soluţiona problemele, trebuie să înfrunţi direct.

Următorul capitol te va învăţa care sunt paşii concreţi pe care trebuie să-i faci pentru a te schimba. S-a terminat cu statul cu mâinile în sân. Nu te mai plânge că eşti lipsit de energie, că nu ai condiţie fizică, că nu poţi slăbi sau că nu eşti fericit. Este timpul să iei atitudine.

PASIUNEA TA:



„*Nu ezita să te apuci de orice lucru pe care vrei sau visezi să-l faci. Îndrăzneala înseamnă forţă, magie şi geniu.*"

JOHANN WOLFGANG GOETHE (1739-1832), POET GERMAN, ROMANCIER, DRAMATURG, TEORETICIAN, PICTOR ŞI OM DE ŞTIINŢE NATURALE

„*Dumnezeu este DJ, viaţa este un ring de dans, dragostea este ritmul, tu eşti muzica... aşa că treci în ring chiar ACUM!*"

PINK

CAPITOLUL 26

Ia atitudine așa cum îți place

Poți face oricând o schimbare, dacă ești suficient de motivat și obții un beneficiu considerabil. Dar, pentru anumite schimbări, trebuie să fii pregătit și să planifici momentul din timp. Asta din cauză că trebuie să ai anumite capacități pentru a face unele schimbări, ori pentru că beneficiile nu sunt clare sau îți este mai bine, dacă *nu* faci respectiva schimbare.

În timp ce vei parcurge acest capitol, încearcă vezi lucrurile altfel decât în mod obișnuit.

Nu uita, dacă vei proceda ca până acum, nu te vei alege decât cu aceleași lucruri ca până acum.

Pasul unu – Ce-ți dorești?

Acesta era titlul primului capitol din această carte și un lucru ***necesar*** pentru punctul de plecare. Dacă nu știi clar ce vrei, este puțin probabil că vei obține ceva. Recitește primul capitol, dacă ai nevoie de

ajutor, gândindu-te ce înseamnă o viaţă activă în comparaţie cu una pasivă. Trebuie să-ţi faci o imagine clară, detaliată şi frumoasă despre beneficiile pe care le vei avea, dacă vei face anumite alegeri. Cum te vei simţi? Cum vei arăta? Cum îţi va creşte respectul de sine? Cum vei deveni mai eficient? Ce beneficii financiare vei avea? Ce avantaje vor avea ceilalţi? Trebuie să vizualizezi rezultatele în detaliu pentru a pune lucrurile, obiectiv, în balanţă ca să vezi spre ce te îndrepţi. De asemenea, trebuie să vizualizezi rezultatele într-o formă frumoasă ca să fii entuziasmat că mergi în direcţia respectivă. Fă-ţi timp ca să scrii răspunsurile acum, aici.

Care dintre lucrurile respective îţi doreşti, în secret, să se întâmple?

✍...

....

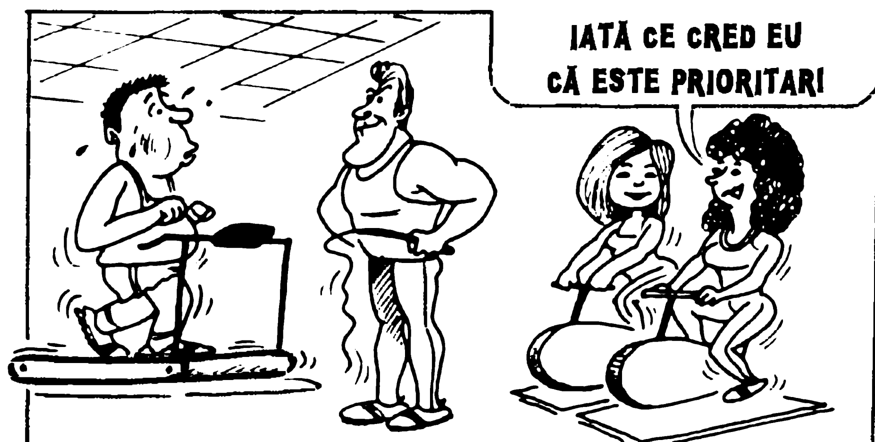
....

Pasul al doilea – Fă o prioritate din a te schimba

Al doilea pas important este **SĂ FACI O PRIORITATE** din a te schimba. Nu pot sublinia suficient de bine această idee. Dacă nu-ţi stabileşti această prioritate, vei avea mereu tendinţa de a tărăgăna lucrurile şi ceea ce este esenţial să faci pentru a te schimba.

Gândeşte-te care vor fi consecinţele, dacă nu reuşeşti să faci această schimbare. Ce-ţi va lipsi? Cât de rău îţi va părea şi de ce? Imaginează-te pe tine în viitor, neschimbat. Ce vei fi pierdut? Gândeşte-te la durerea (fizică sau emoţională) care te va copleşi, pentru că acest lucru te poate determina să acţionezi.

Un alt mod semnificativ de a face o prioritate din a te schimba este să aranjezi lucrurile în aşa fel încât să te simţi prost sau să suferi o pierdere financiară, dacă te abaţi de la planul respectiv, sau să nu ai nicio altă alternativă. De exemplu, ai putea să-i promiţi copilului tău că vei începe să alergi în mod regulat, apoi să te înscrii la un concurs distractiv şi să găseşti nişte sponsori pentru ca evenimentul să aibă un scop caritabil. În acest fel, dacă nu te antrenezi, îţi vei încălca promisiunea şi vei avea de suferit. Dacă nu alergi în cadrul concursului, va trebui să le dai explicaţii tuturor celor care te-au sponsorizat.



Un client de-al meu, care trăia în Londra, şi-a vândut, practic, maşina ca să fie obligat să parcurgă pe bicicletă cele 5 mile până la serviciu, în fiecare zi. Ca alternativă, ar fi putut să ia mijloacele de transport în comun, ceea ce n-ar fi fost deloc mai plăcut. Mi-a spus că şi-a dat seama că, de fapt, de vreme ce trăia în oraş, nu avea nevoie de o maşină. În plus, a economisit suficienţi bani pentru a merge într-o vacanţă fabuloasă şi, de asemenea, a fost impulsionat să facă şi alte scurte călătorii cu bicicleta sau pe jos.

Aşa că fii radical. De ce ai nevoie pentru a face o ***prioritate*** din a te schimba?

Pasul al treilea – Fă-ţi un plan de acţiune

Acum, trebuie să-ţi construieşti un plan de acţiune detaliat pentru a-ţi atinge scopul. Chiar şi cel mai abil general, motivat până în pânzele albe să câştige o bătălie, îşi face un plan. Planul de acţiune te ţine pe linia de plutire şi-ţi permite să vezi cum progresezi. Sun Tzu, în celebrul său text antic, *Arta războiului*, spunea că timpul în care îţi faci un plan nu este niciodată un timp pierdut! Fă-ţi timp pentru acest lucru atunci când poţi sta liniştit, ascultând muzica ta preferată şi bând o ceaşcă de ceai (bineînţeles, din plante). Încearcă să fii imaginativ şi să te foloseşti de toate resursele posibile. Trebuie să te orientezi spre date şi acţiuni reale.

„*Nu confunda niciodată iniţiativa cu acţiunea.*"
ERNEST HEMINGWAY

Elementele importante ale unui plan de schimbare:

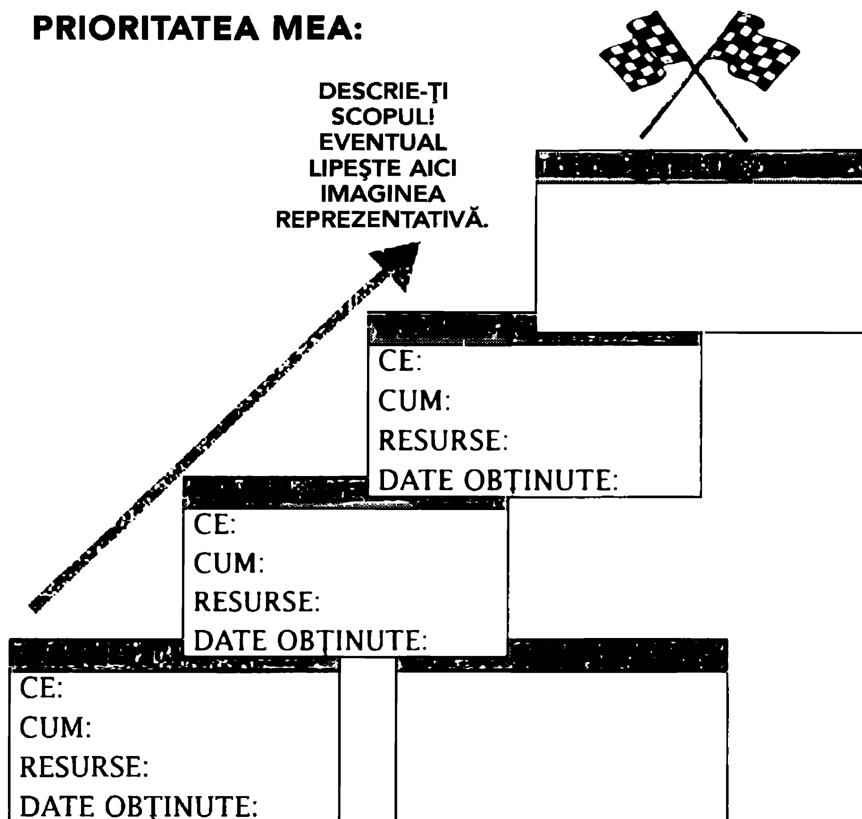
• Stabilirea unei perioade de timp în care să-ţi atingi ţelul până la un termen-limită

• Descrierea detaliată a etapelor din această perioadă, ca să-ţi poţi evalua progresul

• Stabilirea resurselor de care ai nevoie pentru a parcurge etapele şi a-ţi atinge ţelul şi a persoanelor care te vor ajuta în demersul tău

• Conceperea unor planuri de rezervă, în cazul în care intervin obstacolele previzibile, şi luarea unor măsuri de precauţie – adică să te asiguri că ai timp, bani sau resurse în plus –, în cazul obstacolelor neprevăzute.

Foloseşte-te de schema de mai jos pentru a-ţi construi propriul plan de acţiune.



Pasul al patrulea – Repetiţia

Trebuie să exersezi constant şi să găseşti o metodă de a-ţi reaminti de etapele necesare procesului de schimbare, precum meditaţia, exerciţiile fizice, tehnicile de organizare a timpului sau de repetare a încurajărilor, pe care trebuie să le respecţi zilnic sau săptămânal. S-ar putea să-ţi aduci aminte singur de aceste etape, dacă eşti destul de hotărât, dar cei mai mulţi dintre noi trebuie să fim sistematici pentru a infiltra aceste noi obiceiuri în programul nostru aglomerat. Iată aici câteva idei simple care te pot ajuta să repeţi etapele respective, astfel încât să devină o rutină a vieţii tale:

• Timp de 6 luni, notează-ţi în jurnal ori de câte ori pui în practică vreunul dintre noile obiceiuri. Scrie cu roşu şi prefă-te că este vorba de o întâlnire cu persoana la care visezi.

• Pune-ţi un reminder în Outlook, sub forma unei programări recurente, care va suna.

• Lipeşte un bilet deasupra patului ca să-ţi sară în ochi când te trezeşti. Fiica mea, care doarme sus, într-un pat suprapus, pur şi simplu şi-a lipit de tavan un bilet pe care scrie „Trezeşte-te!". Acest gest este unul motivaţional care te face să nu mai zăboveşti în pat. La fel de bine, poţi scrie un bilet şi-l poţi pune în sertarul în care umbli cel mai des, pe frigider sau lângă oglinda din baie.

• Creează-ţi un screensaver care să-ţi reamintească şi să te motiveze să pui în practică noile obiceiuri.

• Aranjează cu un prieten să te sune în zilele în care ţi-ai programat câte ceva de făcut. Roagă-l să fie dur cu tine şi să te apostrofeze, dacă ai trecut peste noile obiceiuri.

• Însă mai bine pui în practică aceste obiceiuri împreună cu un prieten, făcându-vă un program comun şi întâlnindu-vă în scopul respectiv.

• Lucrează cu un antrenor personal care să te determine să progresezi.

• În fiecare zi în care nu-ţi duci la îndeplinire sarcinile pentru a te schimba, stabileşte să faci un act caritabil mai mult (dacă eşti înstărit) sau mai puţin semnificativ. Prietenii tăi trebuie să te verifice.

• Ia un panou pe care să lipeşti bileţele de fiecare dată când pui în practică unul dintre obiceiurile pe care vrei să le cultivi. Când vei umple panoul, te vei recompensa. Sună prosteşte, dar am avut clienţi care au folosit această metodă şi au obţinut rezultate bune.

• Promite-ţi că-ţi vei oferi o recompensă, dacă reuşeşti să te ţii periodic de noile obiceiuri, timp de 3 săptămâni, apoi timp de 3 luni.

”*Nu contează când te pui pe treabă, atâta timp cât o faci acum.*“
W.EDWARDS DENNING

Chiar şi cei mai motivaţi şi mai atenţi oameni au nevoie să se analizeze constant ca să vadă dacă au devenit mai energici sub toate aspectele şi în cel mai bun mod cu putinţă. Acest proces de revitalizare se întinde pe parcursul unei vieţi întregi pentru ca lucrurile să rămână echilibrate şi pentru a putea vedea dacă există loc de îmbunătăţiri.

În această etapă, trebuie să fii sincer în legătură cu lucrurile ce sunt cu adevărat eficiente în cazul tău. Ai putea:

• să dezvolţi o relaţie bună cu antrenorul personal, să te sune la fiecare 6 luni ca să-ţi reamintească ce ţel ţi-ai propus să atingi în raport cu nivelul tău energetic. Acest lucru îl poate face şi un prieten.

• să scrii în jurnal la fiecare 3-6 luni ca să poţi analiza ulterior cum stai la capitolul vitalitate. Poţi folosi chestionarele legate de nivelul de energie, din această carte, pentru a-ţi verifica punctajul.

• să profiţi de Revelion, nu ca să iei decizii drastice, ci pentru a stabili să-ţi cultivi noi obiceiuri care să-ţi aducă un plus de vitalitate.

Dacă nu respecţi aşa cum se cuvine lucrurile menţionate în această etapă, vei avea imediat tendinţa de a abandona deprinderile care te revitalizează şi te menţin în cea mai bună formă.

”*Perlele nu se află la mal. Dacă vrei una, trebuie să te scufunzi în mare, după ea.*“
PROVERB CHINEZESC

Dacă ai nevoie să ţi se reamintească săptămânal cât de importantă este vitalitatea pentru tine, încearcă să stabileşti un angajament cu un prieten de încredere care poate aborda problema respectivă la data stabilită. Sau fă bileţele pe care să scrii acest lucru şi să le lipeşti la vedere. Nu te costă nimic!

Cum vei face să reiei destul de des noile obiceiuri cultivate pentru a nu le abandona?

..

....

....

....

....

....

Pasul al cincilea – Schimbă-te într-o manieră distractivă

Schimbările se fac greu, atunci când nu au niciun haz. Dacă nu eşti masochist, cultivă-ţi obiceiuri distractive ca să te poţi ţine de ele!

Cum te vei asigura că noile tale obiceiuri te vor bucura?

Nu spune ca este imposibil. Fii creativ!

..

....

....

....

....

....

Dragă eu

> *„Niciodată să nu îţi fie teamă să faci ceva nou. Noe a fost un amator. Titanicul a fost construit de specialişti."*
>
> JAMI[illegible]

În capitolul 6, ţi-am prezentat o selecţie de scrisori autoadresate, cu angajamentele pe care şi le-au luat participanţii de la seminariile mele. Vreau să-ţi mai prezint încă un astfel de răvaş, pentru că este o reală sursă de inspiraţie. Cel care l-a conceput s-a gândit serios la viaţa lui în ziua respectivă şi şi-a scris lui însuşi această minunată scrisoare:

Dragă M, în primul rând, hai să uităm de toate relele.

Nu eşti cel mai bun la toate!

Niciodată nu vei fi cel mai bun la toate!

Nu trebuie să fii cel mai bun la toate!

Problema ta este că lucrurile trebuie să fie albe sau negre – dacă nu eşti cel mai bun la ceva, nici nu vei accepta că eşti potrivit pentru asta. Crezi că, pentru tine, lucrurile ar trebui să fie uşoare – dacă nu le prinzi din zbor, vrei să renunţi. Nu te apuci de un lucru decât dacă ştii cum îl vei încheia.

Fii sincer...

Oamenii te respectă pentru capacităţile şi experienţa ta.

Nu eşti un impostor – de 12 ani, de când ocupi această funcţie, ai primit constant rapoarte şi reacţii care atestă că te descurci bine.

Singurul tău concurent eşti tu însuţi – ceea ce este stupid.

Trebuie să laşi de la tine şi să ai încredere în ceilalţi – poate nu vor face lucrurile la fel de bine ca tine, ori poate le vor face mai bine – poate chiar de asta ţi-e frică!

Trebuie să capeţi mai multă încredere în tine. Găseşte o soluţie şi pune-o în aplicare!

Schimbă-ţi stilul de viaţă...

Lasă scuzele şi mişcă-ţi fundul ăla gras la sală... Poate că nu este cea mai distractivă cale de a face mişcare, dar este bună şi asta până ce găseşti o altă soluţie. Îţi vei recăpăta încrederea în tine, dar şi silueta.

Înscrie-te la cursurile acelea – îţi vei îmbunătăţi viaţa socială şi, totodată, şi italiana.

Invită oamenii pe la tine mai des ca să nu trăieşti ca un pustnic în noua ta casă.

Nu renunţa la folk. Poate că nu este cea mai grozavă muzică din lume, dar te obligă să te confrunţi cu o activitate în care ştii că nu excelezi – tot ce contează este că-ţi acorzi o şansă şi te străduieşti.

Toate cele bune,

M

Este timpul să-ţi faci un plan de bătaie. Ce mai aştepţi?

„Viaţa este fie o aventură îndrăzneaţă, fie nimic.”

HELEN KELLER, SCRIITOARE AMERICANĂ, ACTIVISTĂ ŞI CONFERENŢIAR

” *...dacă aşteptăm până când totul, dar absolut totul este gata, nu ne vom apuca niciodată de nimic.* “

IVAN TURGHENIEV

” *Dorinţa ta de a avea succes trebuie să fie mai mare decât frica de eşec.* “

BILL COSBY

CAPITOLUL 27

Momentul deciziei

Dacă încă nu-ţi vine să-ţi iei angajamentul de a-ţi schimba viaţa, cultivându-ţi obiceiuri care te fac mai energic, de ce crezi că ai această reţinere?

Pentru orice schimbare, chiar şi pentru una în bine, trebuie să fii plin de viaţă. Uneori, faptul că persistăm în vechile noastre obiceiuri proaste nu ne afectează destul de rău pentru a ne motiva să cultivăm, în schimb, altele noi, benefice. Este şi cazul tău?

Cert este că, odată ce reuşeşti să te schimbi (oricât de greu ar fi) şi să rămâi astfel, o faci pentru totdeauna.

Crezi că poţi să te concentrezi asupra acestui mod de a vedea lucrurile şi să-ţi iei angajamentul de a face orice este nevoie pentru a te schimba? Dacă încă n-ai luat nicio măsură în acest sens, atunci trebuie să revii asupra capitolelor 1, 2 şi apoi 26, pentru că acestea cuprind esenţa cărţii. Ce-ţi doreşti, pe ce pui preţ şi cum vei lua atitudine?

„Nu există scurtături spre locurile în care merită să mergi.”
ANONIM